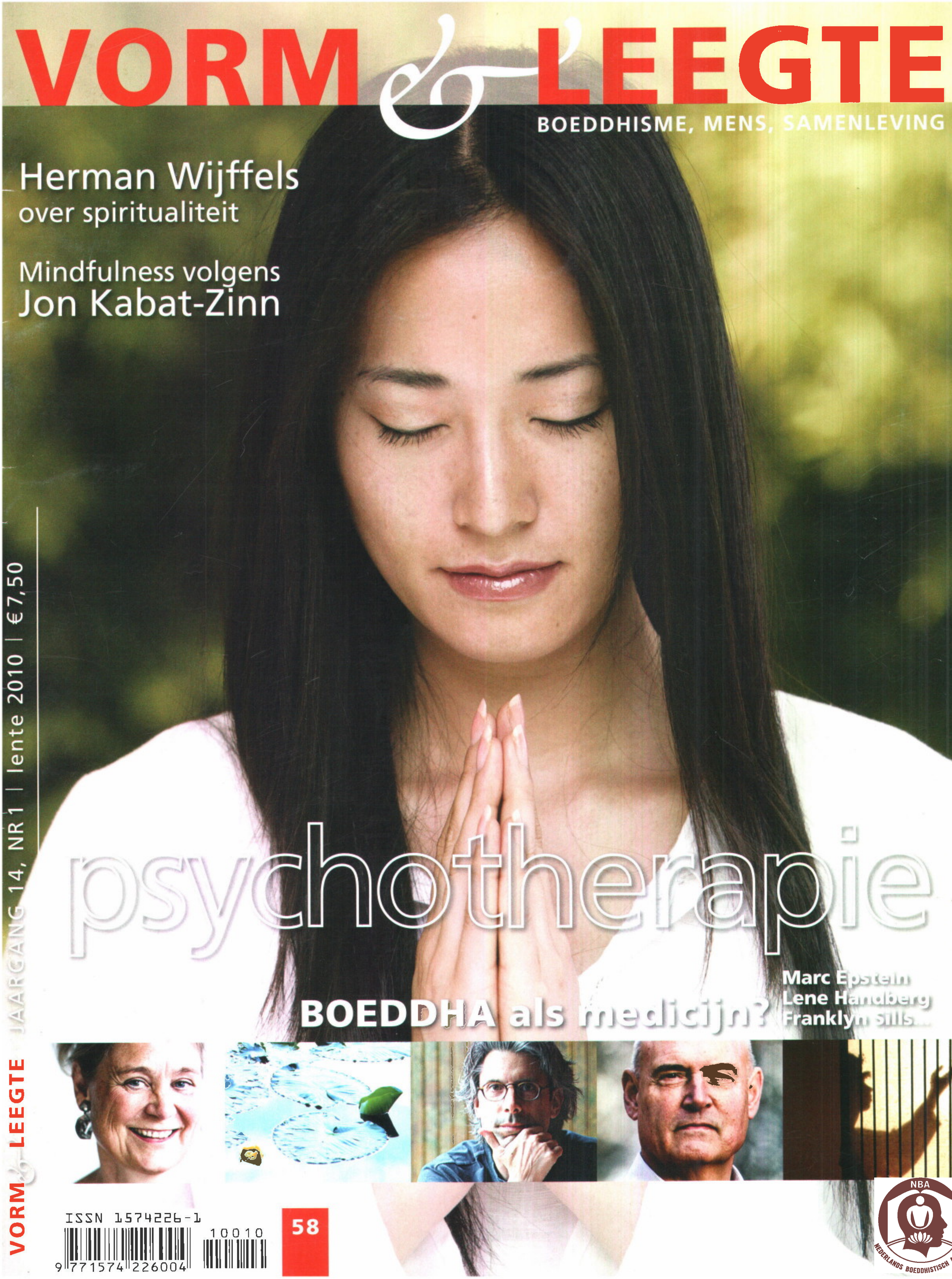
VORM & LEEGTE

BOEDDHISME, MENS, SAMENLEVING



Herman Wijffels
over spiritualiteit

Mindfulness volgens Jon Kabat-Zinn

psychotherapie

BOEDDHA als medicijn?

Marc Epstein
Lene Handberg
Franklyn Sills...

VORM & LEEGTE JAARGANG 14, NR 1 | lente 2010 | €7,50

ISSN 1574226-1
10010
9 771574 226004

58

'Hier, Sharipoetra, vorm is leegte en de leegte zelf is vorm; leegte is niet verschillend van vorm, vorm is niet verschillend van leegte; wat vorm is, dat is leegte, wat leegte is dat is vorm. Dit geldt ook voor voelen, waarneming, willen en bewustzijn.'
— Hartsoetra

Tegen je verlies kunnen?



De foto hiernaast is niet meer representatief. *Annica*, of de vergankelijkheid, heeft zeven jaar lang achter de schermen toegeslagen. Ik begin op leeftijd te raken, mijn houdbaarheidsdatum komt in zicht, al zijn de vooruitzichten nog niet dramatisch. Ik ervaar annica gewoon duidelijker omdat ik niemand meer boven me heb, een paar oudere broers en een zus weliswaar, maar verder is er leegte. Geen grootouders, ouders, ooms en tantes meer, allemaal hebben ze het tijdelijke verlaten.
Zolang ik mijn lichaam bewoon en aandacht heb voor zoveel mogelijk momenten dat ik nu leef, krijgt het doodgewone in deze wetenschap vanzelf een gouden randje. Dat noemen ze dan een geluk bij een ongeluk. Maar ik zou huichelen als ik beweer dat ik prima afscheid kan nemen en schitterend tegen mijn verlies kan, want dat is niet zo. Het doet pijn, soms zelfs vreselijke pijn om voorgoed vaarwel te zeggen. Met lege handen staan daar waar eerst contact, aandacht en liefde lag, voelt als een afgang. In dat opzicht ben ik geen waardige verliezer.

Als je blijft steken in de pijn, het verdriet, erin verdrinkt of ervan blokkeert en depressief wordt dan kun je je toevlucht nemen tot kruiden, medicijnen, psychotherapie en waarom niet de Boeddha? De meeste mensen komen pas met het boeddhisme in aanraking omdat ze een crisis doormaken. Pijn doet groeien, want als je maar hard genoeg lijdt wil je de uitgang wel zoeken. Zolang alles goed gaat is er immers geen nood om te veranderen. Lijden kan je thuis doen komen en dat op zich is mooi. Want om met het citaat in het themagedeelte te spreken: we willen allemaal graag gevonden worden, door anderen en vooral ook door onszelf. We willen graag contact leggen met onze boeddhanatuur, eindelijk thuiskomen.

De beste leraren verstaan de kunst om je de weg naar huis te laten vinden, vanuit eigen ervaring, wijsheid en gewaarzijn. Jon Kabat-Zinn, arts en boeddhist, de grondlegger van de mindfulnesshype, vind ik zo'n leraar net als Vajrayogini, gestalttherapeut en boeddhist, mijn lerares wiens lijfspreuk was: 'Wees een lamp voor jezelf.' Het zijn leraren die je helpen de werkelijkheid te ervaren zoals die is en te vertrouwen op je eigen potentieel: liefde en verbondenheid.

In dit nummer aandacht voor boeddhisme en psychotherapie los van elkaar en samengevoegd in methoden zoals *Unity in Duality* (p. 32) *mindfulness* (p. 36) en *Core Process Psychotherapy* (p. 48). In de hoop dat het u inspireert de weg naar uw eigen lichtschakelaar te vinden.

Dorine Esser

Vorm&Leegte wil een breed publiek interesseren voor het rijke gedachtegoed van het boeddhisme.

Redactie
Dorine Esser (hoofdredactie)
Manigarbha (beeldredactie)
Lilian Kluivers (eindredactie)

Aan dit nummer werkten mee:
Maarten Barckhof, Dingeman Boot, Paula Borsboom, Eveline Brandt, Hester Bruning, Mariëlle van Brussel, Michiel Bussink, Marieke Davidse, Michel Dijkstra, Angeline van Doveren, Diego Franssens, Tim den Heijer, Joop Hoek, Mark de Jonge, André Kalden, Ton Kamphof, Anne Kleisen, Miranda Koffijberg, Frits Koster, Ton Maas, Mokshagandhi, Robert Nieuwland, Annemarie Opmeer, Jim Poultron, Marco Reeuwijk, Robert Simons, Wanda Sluijter, Christa Spannbauer, Anne-Christine Staals, Diana Vernooij, Deniece Wildschut

Contact & Info: www.vormenleegte.nl

Redactiesecretariaat
Vorm&Leegte, Postbus 61220, 3002 HE Rotterdam
E-mail: redactie@vormenleegte.nl

Vorm&Leegte verschijnt: mrt., juni, sept., dec.
Losse verkoop: €7,50, oude nummers: zie website
Nederland
Jaarabonnement (incasso): €28,-
Jaarabonnement: €29,50
Kennismaking (2 nummers): €10,-
Kennismakingscadeau (2 nummers): €10,-
België
Jaarabonnement: €32,-
Kennismaking (2 nummers): €12,50
Kennismakingscadeau (2 nummers): €12,50
Buitenland:
Jaarabonnement Europa: €45,-
Jaarabonnement buiten Europa: €60,-

Abonnementen
Abonnementenland, Postbus 20, 1910 AA Uitgeest
Tel. 0900-ABOLAND of 0900-226 52 63 (€0,10 per minuut)
Tel. vanuit buitenland: +31 251-257 926
Abonneren, bestellen, adreswijzigingen: www.aboland.nl
Opzeggen: uitsluitend schriftelijk 8 weken voor het einde van de lopende abonnementsperiode.

Prijswijzigingen voorbehouden

Advertenties
Blauw Media Trend, t.a.v. Gert-jan Pas
Van Hogendorplaan 51, 7003 CM Doetinchem
Tel. 0314-375630, fax 0314-375639
E-mail: trend@blauwmediatrend.nl

Uitgever
Asoka, Postbus 61220, 3002 HE Rotterdam
Tel. 010-411 39 77, fax 010-411 39 32
E-mail: info@asoka.nl, www.asoka.nl
Verantwoordelijke uitgever: Gerolf T'Hooft

Vormgeving en productie: Manigarbha
Druk: Wilco, Amersfoort

Vorm&Leegte is de opvolger van *Kwartaalblad Boeddhisme*, destijds een uitgave van *Stichting Vrienden van het Boeddhisme*. www.vriendenvanboeddhisme.nl

iedereen die mijn gedichten leest,
probeer zuiver van hart te blijven.

verander hebzucht in matigheid,
verlaat leugens voor eerlijkheid.

maak een einde aan slecht karma,
neem toevlucht tot je ware wezen.

bereik je boeddhanatuur vandaag,
volg dit op als decreet, nu meteen!

Han Shan
Koude Berg

met nieuwjaar eindigde een jaar vol verdriet,
in de lente straalt alles weer in frisse kleuren.

wilde bloemen lachen bij het groene water,
in het ravijn wiegen bomen in blauwe nevel.

bijen en vlinders dansen van gelukzaligheid,
nog méér geniet ik van de vissen en de vogels.

vreugde over mijn gezelschap blijft voortduren,
tot het aanbreken van de dag kan ik niet slapen.



We kijken uit naar uw reacties op deze nieuwe editie van *Vorm&Leegte*. Stuur uw brief (maximaal 300 woorden) naar redactie@vormenleegte.nl of *Vorm&Leegte*, Postbus 61220, 3002 HE Rotterdam. De redactie behoudt zich het recht voor ingezonden brieven – omwille van de duidelijkheid – in te korten.



▲ Stupa's in Bodh Gaya

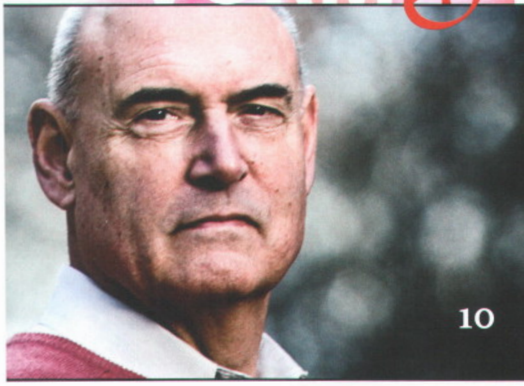
Bodh Gaya

Vorige week vond ik in mijn postvak in het Nyingma Centrum het december nummer van *Vorm & Leegte*. Het was een fijne verrassing het artikel over de Monlam te lezen! Bedankt voor dit mooie geschenk! Er staat helaas ook een fout in: in het artikel staat dat er één wagon naar Bodh Gaya gaat. Ik vermoed dat het een typefout is want de volgende zin staat in meervoud. In ieder geval is het wel duidelijk dat er meer dan twee miljoen boeken in Bodh Gaya zijn uitgedeeld.
Dat het goede zich verspreiden mag – meer en meer...
Pauline Bonthuis,
Tibetan Aid Project Nederland

Boeddhisme à la carte
Winter, p. 5

Ik las de ingezonden brief met als onderwerp boeddhisme à la carte. Opnieuw valt me op hoe er onderling gestreden wordt over wie er het zuiverst in de leer is. Dat roept herinneringen op aan mijn gereformeerde achtergrond omdat ook daar de één werd uitverkoren vanwege het volgen van de zuivere leer en de ander werd buiten gesloten als zijnde een ketter. Wie weet er de Bijbel het zuiverst uit te leggen? 'Het scheiden van de schapen en de bokken.'
Als mindfulness trainer word ik vaak als een vervuiler/misbruiker van de boeddhistische leer gezien. Ooit stelde ik de vraag aan de leraar van de Mendut tempel, onderdeel van het Borobudur complex op Java: 'Als ik de training geef, hoor ik dan ook uitleg te geven over het boeddhisme?' Hij antwoordde: 'Val die deelnemers er niet mee lastig en leer ze te leven in aandacht. Wil men meer weten dan zijn er mogelijkheden genoeg. Ze komen nu om te leren leven in aandacht. Zorg jij er voor dat je een goede trainer, een prettig mens bent. Ik weet zeker dat iedereen kan leren leven in volledige aandacht, leren mindful te zijn. Het is prachtig om anderen bekend te maken met één van de stappen van het achtvoudige pad.' Ik voelde me gehoord en erkend.
Eten à la carte kan heerlijk zijn maar ook ingewikkeld, want wat kies ik uit die overvloed? Of moet ik me aan het vastgestelde 3 gangenmenu houden? Dat kan ook lekker zijn en ik hoef niet na te denken maar eet wat er voorgezet wordt.
Ik kies liever zelf. Wat is er mis mee als je vanuit je hart onderzoekt wat er in de leer goed voor jou is als leidraad voor je leven?
Voor mij is het een way of life, het ontwikkelen van de Boeddha-geest. Het vraagt om oprechte aandacht vanuit mijn hart. Mededogen.
Een citaat uit de Bijbel: 'Onderzoek alles en behoud het goede!' Lijkt veel op wat de Boeddha zei: 'Neem niets zomaar aan. Ga voor jezelf na of mijn leer waar is en goed voor je is.'
Die vrijheid spreekt me aan, ook al is het vaak ingewikkeld en moeilijk: het is het waard! Ik wens iedereen het goede toe met vriendelijke liefdevolle aandacht voor elkaar!
Pieter Vos

VORM & LEEGTE



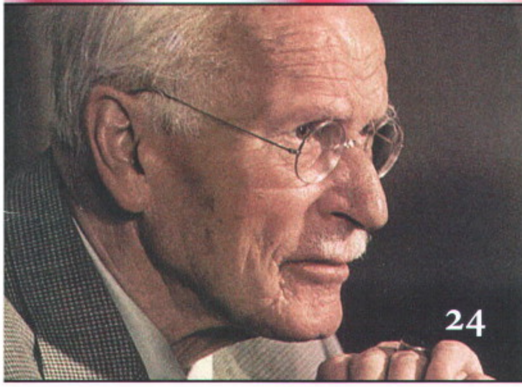




En verder…

COVER: ONTWERP Astrid Sneekes

INHOUD



24



26



32

special Psychotherapie

Vraag: Gaan antidepressiva en meditatie samen?

Tekst: Frits Koster

Totdat ik als vijftienjarige begon te beseffen dat het ethisch gezien niet zo bewonderenswaardig was, heb ik als jongen veel gevist. Ik viste veel met brood, bij voorkeur vers brood. Ik maakte dan een attractief pluimpje, verschool het haakje hierin en gooide de hengel uit. Ik kwam geleidelijk aan tot de levensbeschouwelijke conclusie dat er drie types vissen waren. Type 1 zag het betoverend lekker uitziende pluimpje en hapte onmiddellijk; dit soort werd gemakkelijk aangehaakt en gevangen. Type 2 en 3 leken net iets meer ruimtelijk inzicht te hebben. Deze visjes zagen het pluimpje, maar zagen blijkbaar ook een stukje metaal, een snoertje en misschien zelfs een verdachte schaduw van een mens. Type 2 hield mogelijk van avontuur en probeerde om het haakje heen te knabbelen; type 3 zwom rustig langs het haakje en at gewoon iets anders.

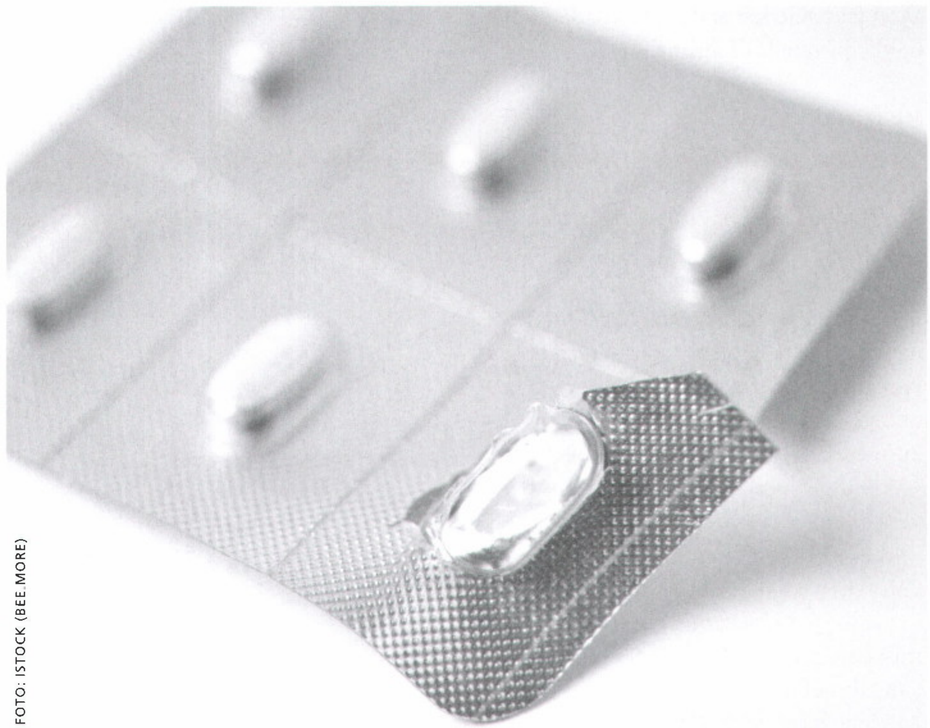


FOTO: ISTOCK (BEE.MORE)

BETOVERD OF BEHEKST DOOR GEDACHTEN—

Als mens gedragen we ons heel vaak als het eerste type vissen. We laten ons onbewust vangen door de inhoud van gedachten en emoties. Bij prettige gedachten laten we ons betoveren en komen we in de zevende hemel; bij inhoudelijk onprettige gedachten laten we ons beheksen en kunnen we in een diep dal terecht komen. Bij (terugkeer van) depressie blijken gedachten een zeer bepalende rol te spelen. Omdat we de inhoud van gedachten als 'ik doe het nooit goed', 'ik ben waardeloos', of 'niemand begrijpt me', heel serieus nemen en er in gaan geloven, wordt de somberheid meer en meer gevoed. Of als er geen somberheid is, kunnen dergelijke gedachten de voorbode zijn van een nieuwe episode van depressie.
Als we mediteren, trainen we onszelf in het op een frisse, nieuwe manier kijken naar onze ervaringen. Waar we anders geneigd zijn gedachten automatisch inhoudelijk te volgen (en dus als de visjes te happen in het aas) leren we met mindfulnessmeditatie gedachten louter als verschijnsel op te merken. De inhoud is voor opmerkzaamheid dus niet zo relevant; het is voldoende erkennend maar ook objectief te constateren dat er een gedachte is. Hierdoor raken we niet of minder lang verstrikt in de inhoud van bezorgdheden, gedachten en emoties.

OPMERKEN ALS GENEESMIDDEL —

Zeker in de *Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT)* – een vorm van aandachttraining voor mensen met depressieve klachten – speelt deze minder inhoudelijk gerichte en meer verschijnselmatige (fenomenologische) manier van aanschouwen van gedachten en emoties een grote rol. En tot nu toe heeft wetenschappelijk onderzoek hierbij aangetoond dat het voor velen een bevrijdend nieuw perspectief biedt voor het omgaan met somberheid, angst en onrust. We ontwikkelen dus een manier van leven, waarbij we minder wegzakken in het drijfzand van de inhoud van gedachten en 'behekst' worden door negatief getinte gedachten die gemakkelijk somberheid en hopeloosheid oproepen. En eigenlijk maken we hier gebruik van al heel oude en beproefde kennis; de Boeddha noemde dit

Vragen over meditatie kunt u mailen aan: redactie@vormenleegte.nl, o.v.v. Frits Koster.

2500 jaar geleden al dhammosadā of 'het medicijn van de dhamma'.

MEDEDOGEN –

Het blijkt wel zeer belangrijk te zijn dit met begeleiding te leren omdat het meditatieproces bedrieglijk eenvoudig is. Daarnaast is het ook reëel te beseffen dat meditatietraining of het volgen van een MBCT-cursus niet meteen het grote wondermiddel is. Het vraagt bijvoorbeeld tijd, geduld, moed en energie om te leren mediteren. En soms kunnen klachten zo sterk zijn dat andere vormen van ondersteuning, zoals tijdelijk gebruik van antidepressiva, kalmeringsmiddelen of slaapmedicatie zeer waardevol kan zijn. Dit geeft niet. We mogen ook mededogen hebben met onszelf en hoeven misschien niet altijd te denken in termen van alles of niets. Ook als we allopatische of homeopatische medicijnen gebruiken, kan het prima zijn te mediteren en dus ook 'meditatiemedicatie' gebruiken. En als de innerlijke balans hersteld of sterker is, kan de hoeveelheid van de eerste vorm van medicatie na verloop van tijd en in goed overleg met een arts misschien wel geleidelijk aan verminderd of zelfs helemaal gestopt worden. Zo ontwikkelen we met mildheid en mindfulness een vorm van zelfmanagement, waarmee we gedachten, gevoelens, emoties en de wereld in het algemeen wijzer leren hanteren. ☸

Frits Koster beoefent sinds 1979 vipassana- of inzichtmeditatie. Hij heeft vijf jaar als monnik gemediteerd en gestudeerd in Zuidoost Azië. Hij is auteur van diverse boeken (uitgeverij *Asoka*) en begeleidt meditatie-activiteiten in binnen- en buitenland.

WEBSITE
www.fritskoster.nl of
www.mindfulnesstraining.nl

Wakker blijven, mama!

Tekst: Eveline Brandt

Laatst sprak ik een kennis die net zwanger is en die in één adem met de blijde boodschap vertelde dat alles wél hetzelfde moest blijven, na de bevalling. Manlief en zij zouden allebei fulltime blijven werken, ze zouden hun sociale leven niet opgeven, ze moesten, ze wilden... Niets mocht veranderen. Ik luisterde en dacht: álles zal veranderen, maar je weet het nog niet.
Alles verandert sowieso voortdurend, maar het toetreden tot het 'land van moeders' is een ware aardverschuiving. Je hele leven gaat schuiven op dat grootse moment dat je een plaatsje opschuift in je familie: je ouders worden grootouders, je zus wordt tante. En jij bent moeder van een volgende generatie geworden.
Ook innerlijk schokt de aarde, en nu pas leer je jezelf echt goed kennen. Je leert dat je over ongekend veel liefde en toewijding beschikt; dat je in staat bent om jezelf weg te cijferen. Je leert ook hoe ongeduldig en overprikkeld en boos je kunt zijn. Je leert dat je zowel beter als slechter bent dan je altijd dacht. Althans, dat leerde ik – en ik word iedere dag gedwongen om verder te leren.
Toen mijn kinderen nog maar heel klein waren, droegen ze met z'n tweetjes een enorme spiegel mijn huis binnen. Kijk mama, zeiden ze zonder woorden, dat ben jij. Zo reageer jij. Ik moest in die onontkoombare spiegel kijken en was niet alleen maar blij met wat ik zag. Ik zag gespannenheid en stress en vastgeroeste gewoonten. De conclusie vond ik al even onontkoombaar: ik moest daar iets aan veranderen. Omdat dat beter zou zijn voor mij én voor die twee machtige mannetjes. Omdat het idee me niet aanstond dat ik spanning en stress en dwangmatig gedrag aan hen zou doorgeven.
Zij gaven mij – eindelijk – het laatste zetje: ik ging in therapie. Ik ging de hele bende eens grondig uitmesten, samen met mijn onvolprezen psychotherapeute. Dat duurde wel drie jaar, maar dan heb je ook wat. De harmonie in huis is hiervoor een belangrijke barometer, die ik dagelijks even raadpleeg. En zodra ik neig in oude patronen te vervallen, staan mijn zoontjes klaar met hun spreekwoordelijke stok, om als ware zen-leraren een tik uit te delen: 'Wakker blijven, mama!'
'Je kind is een onvermoeibare leraar die voortdurend jouw zelfopgelegde grenzen verkent', schrijft Karen Maezen Miller in haar boek *Zen mama*. Ja. En mijn kinderen leren mij ook, diepgaand, hoe alles verandert; hoe zelfs ikzélf kan veranderen.
Houd mij maar bij de les, jongens – desnoods met een stok. ☸

Eveline Brandt is freelance journalist en aangesloten bij het *Boeddhistisch Centrum Haaglanden*.



Herman Wijffels over duurzaamheid:

'Ik ben **hoopvol**'

Het is onze opdracht de mogelijkheden uit het leven te halen die er sinds de oerknal inzitten, vindt **Herman Wijffels**. Dit komt volgens hem ernstig in gevaar door de huidige milieucrisis. Toch is hij hoopvol. 'Wie niet in ontwikkeling gelooft, bevriest het leven.'

Tekst: Miranda Koffijberg I Fotografie: Diego Franssens

'Misschien is onze allerbelangrijkste rol op aarde om het bestaan op een goede manier door te geven. Door kinderen op te voeden tot verantwoordelijke mensen, maar ook door je eigen actie in het perspectief te stellen van de lange lijn die het leven is. In deze fase van mijn leven betekent dat voor mij dat ik me bezig houd met het onderwerp duurzaamheid. Wij mensen leven ver boven wat de bronnen van de aarde ons duurzaam kunnen leveren. Daar is geen twijfel meer over mogelijk. Ik wil eraan bijdragen dat we ons dat bewust worden en helpen een methode te ontwikkelen voor een levenswijze die in harmonie is met het draagvermogen van de aarde.

ONT-WIKKELEN –

Wat me drijft, is mijn antwoord op de vraag wat de zin van het leven is. Dat kan simpelweg niet zijn dat we het kapot maken. Volgens mij gaat het erom de potentie die in het bestaan zit uit de wikkels te halen, te ont-wikkelen. Dat doen we door steeds meer bewustzijn toe te voegen aan de materie. We waren ooit eencellige wezens zonder bewustzijn, maar de mogelijkheid om uit te groeien tot wat we zijn, zat er al in. Die ontwikkeling gaat door.
De vorige fase van de evolutie, die van industrialisering, bracht grote verbeteringen maar ook dingen waarmee we nu flink over de schreef gaan. Ik zie dat als *wake-up call* om het volgende bewustzijnsniveau tot stand te brengen. Dat moeten we gezamenlijk uit de wikkels halen.
Meditatie, waar ik eind jaren tachtig zelf mee begon, zie ik daarvoor als een zinvolle manier. Ik ben vooral een taoïst en de Tao verwijst naar het pad. We zetten sinds de oerknal steeds weer een nieuwe stap op het evolutionaire pad. Er is geen gedefinieerd einddoel; het gaat er vooral om steeds zo zorgvuldig mogelijk de volgende stap te zetten. Het taoïsme vraagt

'Het gaat erom de potentie die in het leven zit uit de wikkels te halen, te ont-wikkelen.'

dat we ons concentreren op wat er concreet nú te doen staat, dat we present zijn.

WOE WEI –

Het oosterse begrip *woe-wei* spreekt me daarbij zeer aan: het op een intelligente manier selecteren wanneer je iets wel of niet doet. Soms zitten we het leven meer in de weg als we ons regelend activistisch inzetten. Dingen moeten organisch kunnen groeien. Dit inzicht leerde me hoe waardevol het is om te opereren zoals de natuur dat doet. In de vorige fase van de evolutie hebben we een stap buiten de natuur gezet. Dat was nodig om via mensen als Descartes en Newton te ontdekken hoe de wereld in elkaar zat. Het leidde tot een sterk antropocentrische cultuur. Nu beginnen we te beseffen dat we juist nauw verbonden zijn. Als we alle bomen kappen of zeeën zo vervuilen dat het plankton verdwijnt, dan hebben we een zuurstofprobleem. Dat is een volgend inzicht in hoe de wereld in elkaar zit, een volgende generatie van begrijpen. De kwantumfysica en *lifesciences* verschaffen ons dat inzicht. Door in de natuur te zijn, kun je ook zelf ervaren dat het zo is.

> 'Hoop, enthousiasme en engagement zijn nu juist hard nodig.'

Opereren zoals de natuur betekent dat we niet meer uitgaan van lineaire processen zoals we nu doen: we graven stoffen uit de aardkorst, verstoken die en gooien weg wat niet gebruikt wordt. De uitdaging is te gaan denken in kringlopen en ons zo te positioneren in de kosmische energetische stroom. Voor onze energiebronnen schakelen we dan over op oogsten uit wat de zon en de wind dagelijks leveren. Spullen moeten we zo in elkaar zetten dat ze aan het eind grondstof zijn voor het volgende en niet als afval de aarde belasten. Net als in de natuur. Daar is alles wat sterft voedsel voor het volgende.
Deze omslag van de economie is nu aan de orde. Die krijgen we niet zomaar voor elkaar; het is een groot maatschappelijk project. Maar er zijn ook talloze manieren om je als individu in het perspectief van de transformatie te plaatsen. Je hebt invloed als stemmer, werknemer en consument. Als je gaat vliegen kun je de CO_2-uitstoot compenseren, en je kunt besluiten minder vlees te eten. In het licht van huidige omstandigheden, is iedere aankoop een morele keuze. Welke keuze maak je?

ZORGVULDIGE OMGANG –

We moeten overschakelen op een nieuwe set van waarden. Dat is niets nieuws, de hele geschiedenis zit er vol mee. In de 17e eeuw werden mensen rijk met slavenhandel en in de jaren '50 waren rokende schoorstenen een teken van vooruitgang. Nu vinden we

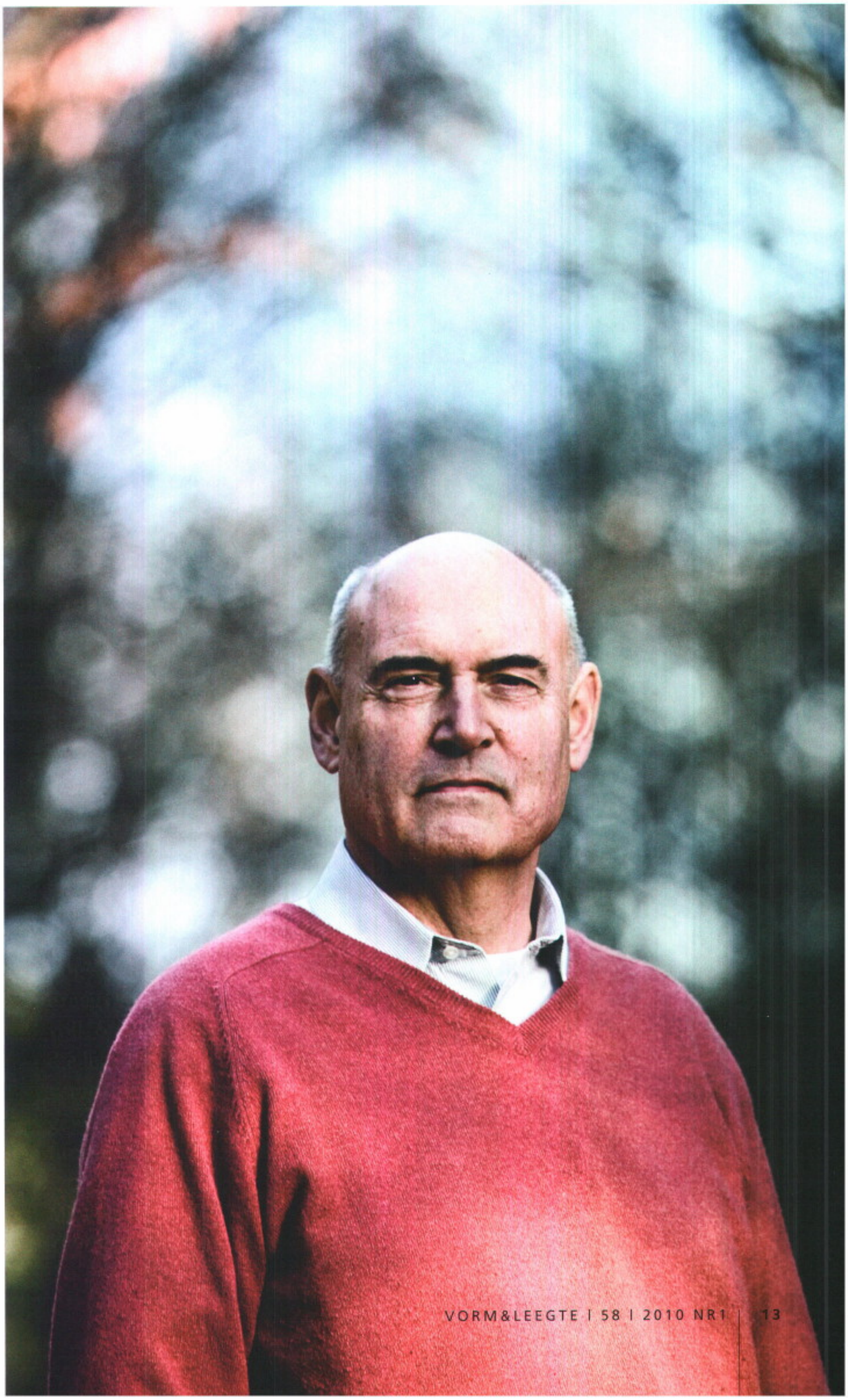
dat primitief. Ik denk dat we over twee decennia zo ook terugkijken naar wat nu nog aanvaardbaar is. Dat in Nederland jaarlijks duizenden mensen overlijden aan te veel fijnstof, of dat sommige ondernemingen mensen een poot uit proberen te draaien. Het ont-wikkelen gaat over het voortdurend opschuiven naar een zorgvuldigere omgang met elkaar en de natuur. Dat is de kern van duurzaamheid.
Ik ben hoopvol voor de toekomst, want we hebben weinig keus: of we tasten het leven wezenlijk aan, of we organiseren ons zo dat we het verder kunnen dragen. De mensheid kan dat laatste voor elkaar krijgen. Of we de draai snel genoeg maken, staat te bezien. De signalen zijn voorlopig eerder negatief. Grote delen van de bevolking en politiek hebben de neiging de bestaande leefstijl en belangen zwaar te wegen. We zitten echt in de problemen. Maar wat als we de hoop verliezen? Dan is het op voorhand verloren. Hoop, enthousiasme en engagement zijn nu juist hard nodig.

OBAMA –

Ik vind het uiterst merkwaardig dat velen denken dat onze huidige manier van leven het eindpunt is. Alsof mensen niet in staat zijn zich te ontwikkelen! Wie dat niet gelooft, bevriest het leven en houdt mensen uit hun potentie. Dat gebeurt vaak, er zijn in Nederland veel van deze conservatieve krachten. Die zijn gebaseerd op angst, op houden wat we hebben en wat vreemd is de deur weigeren. Het is juist nodig open te zijn en mogelijkheden te zien om de samenleving te verbeteren.
Gelukkig bereiden veel mensen zich in termen van persoonlijke ontwikkeling voor op de nieuwe fase. Samen met mijn vrouw geef ik cursussen leiderschap op het gebied van duurzaamheid. Steeds vaker krijgen wij vragen mensen te helpen op dit traject, hoge ambtenaren of jonge ondernemers.
Ook de verkiezing van Obama zie ik als signaal dat nieuwe inzichten ontstaan. En de technologie en kennis om overbelasting van ons ecosysteem te voorkomen, is al voorhanden. Dat is eveneens reden voor hoop. Maar het hangt er nog steeds om, het is nog onder de radar. Het draagvlak voor de omslag moet primair in het volk ontstaan. Dan pas volgt de politiek, want die legt alleen vast wat de meerderheid wil. De verzorgingsstaat heeft de houding in de hand gewerkt dat "ze het wel voor ons doen". Dat is funest. We moeten het echt zelf doen.'

Miranda Koffijberg is freelance medewerker van *Vorm&Leegte*.

Herman Wijffels is onder meer deeltijd-hoogleraar 'Duurzaamheid en maatschappelijke verandering', aan de *Universiteit Utrecht* en voorzitter van *World Connectors*. Hij was eerder bestuurder bij de *Rabobank*, voorzitter van de *SER* en – tot 2009 – bewindvoerder bij de *Wereldbank*.



Omgaan met pijn tijdens meditatie

Pijnlijke knieën, steken in je rug... Hoe ga je hiermee om tijdens je meditatie – een moment waarop je vredig in stilte wilde zijn? **Dingeman Boot** geeft tips om fysieke pijn mentaal te lijf te gaan.

Tekst: Dingeman Boot

Het is niet moeilijk met de beoefening van meditatie te beginnen. Maar wel om ermee door te gaan. Een van de redenen om te stoppen is fysieke pijn of in het algemeen lichamelijk ongemak. Vooral als je pas begint met mediteren, kan het lichaam behoorlijk protesteren: pijnlijke knieën, rug, schouders en slapende benen. Omdat het uiteindelijk de minst vermoeiende houding is, is het belangrijk om rechtop te zitten. Deze houding bevordert een heldere geest, de buikademhaling en laat de energie goed doorstromen. Veel mensen krijgen aanvankelijk rugpijn van deze houding. Het vereist oefening, doorzettingsvermogen en geduld om de juiste positie te vinden en je daarin gemakkelijk te voelen. Ik raad mensen aan om, naast de zitmeditatie, ook bijvoorbeeld tijdens de maaltijden goed rechtop te zitten. Geleidelijk zal het dan steeds beter gaan.

HOE GAAN WE MET PIJN OM? –

De ervaring leert dat de meeste mensen het moeilijk vinden om met pijn om te gaan. Het is daarom belangrijk in te zien dat het heel normaal is pijn tegen te komen tijdens de meditatie. Zie het niet als een hindernis die er eigenlijk niet zou moeten zijn, maar als

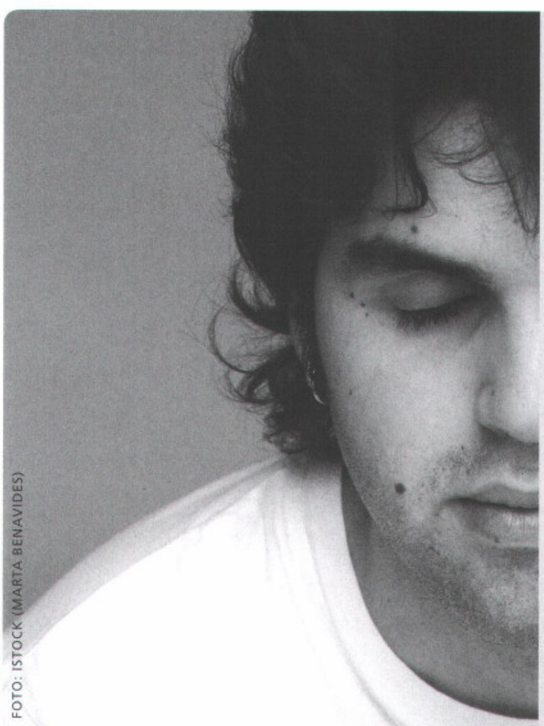


FOTO: ISTOCK (MARTA BENAVIDES)

INZICHTEN OM MET PIJN OM TE GAAN

Meditatie is bedoeld om de dingen te gaan zien zoals ze werkelijk zijn. De volgende inzichten kunnen bijdragen tot het gemakkelijker loslaten van pijnlijke gevoelens:

- Alle gevoelens en verschijnselen zijn tijdelijk, ze komen en ze gaan.
- Je bent niet de eigenaar van je gevoelens. Ze verschijnen in ons bewustzijn en we zeggen wel **ik** heb pijn of **ik** ben angstig, maar er is in feite alleen maar pijn, er is alleen maar angst.

TIPS OM PIJN TE VOORKOMEN

- Begin met Hatha yoga oefeningen voor je meditatie. Deze bereiden lichaam en geest voor op een goede meditatiehouding.
- Gebruik een speciaal kussen of een meditatiebankje. De bovenkant van het kussen of het bankje moet schuin naar voren aflopen.

een leerproces. Door te leren er op de juiste manier mee om te gaan kan het zelfs een middel zijn tot bevrijding. Je kunt lichtere vormen van pijn gebruiken om hiermee te oefenen. Zo kun je bijvoorbeeld leren van jeuk, door er niet direct te wrijven of krabben, maar je er gewoon voor te openen en het toe te laten.
In het algemeen hebben we de neiging ons te verzetten tegen pijn of we proberen het zoveel mogelijk te negeren. Het is goed om in te zien dat verzet geen nut heeft. Het maakt het alleen maar dubbel zo zwaar; naast de fysieke pijn heb je de mentale pijn van het verzet erbij.
Bij het mediteren gaat het erom ieder moment bewust (mindful) te zijn van wat er in het bewustzijn verschijnt en je daarvoor liefdevol te openen. Met andere woorden: je niet verzetten maar toelaten wat zich voordoet – ook pijnlijke gevoelens. Pijn kan zo een meditatieobject zijn. Daarvoor kan het helpen om dit te benoemen: pijn…pijn…pijn… Hierdoor is het gemakkelijker om je er niet mee te identificeren.
Het is daarnaast belangrijk om te onderzoeken in hoeverre je reageert op de pijn met vormen van verzet en irritatie. Vaak reageer je erop vanuit je conditionering. Met het inzicht dat verzet een averechts effect heeft en pijn een voertuig tot bevrijding kan zijn, observeer en benoem je je verzet of irritatie tot je deze kunt loslaten. Je richt je aandacht dan weer liefdevol op het gevoel en probeert dit te onderzoeken.
Keer, wanneer de pijn niet oplost en dus voortduurt, regelmatig korte tijden terug naar je vaste meditatieobject (bijvoorbeeld je ademhaling). Als de pijn te maken heeft met de meditatiehouding en ondraaglijk wordt, is het aan te raden je houding (mindful) aan te passen.

Wie door de beoefening van meditatie leert om steeds beter om te gaan met allerlei vormen van fysieke ongemakken merkt, als gevolg hiervan, ook steeds gemakkelijker om te kunnen gaan met mentale pijnen en wordt een gelukkiger mens. Het wordt makkelijker om niet te reageren op pijnlijke omstandigheden omdat je ziet dat de dingen zijn zoals ze zijn. Zo kun je ze in openheid en liefde ontmoeten. De vrucht hiervan is innerlijke vrede. ☸

Dingeman Boot leidt een centrum voor yogameditatie in Zwolle, begeleidt meditatieretraites en geeft les aan yogaleraren in opleiding. Meer info:**www.pannananda.nl**

– advertenties –

zangeres Margriet van Reisen over de relatie tussen boeddhisme en haar werk



Muziek die **stilte** oproept

Klassiek zangeres **Margriet van Reisen** leerde door vipassana het verlangen naar erkenning los te laten. Daardoor geniet ze nu meer van haar carrière.

Tekst: Diana Vernooij

Een forse slag op de trom doet mijn kat de kamer uitspurten. Ik kijk naar een opname van de voorstelling *Words & Beyond*. De slagwerkgroep *Den Haag* verzorgt de muziek, de ritmiek kan ik beter zeggen. Margriet van Reisen speelt de 16e eeuwse Koreaanse courtisane Hwang Jin-Yi, en zingt haar eerste gedicht volgens de oude ChongKa techniek: alleen op speciale plekken een minimaal gebruik van vibrato en verder zang van extreem langgerekte lettergrepen. Een mij totaal onbekende muzieksoort beroert mijn ruggenmerg. Het geheel brengt een diepe wakkere meditatieve sfeer.

Tijdens ons interview vertelt Margriet van Reisen dat haar klassieke zangcarrière orthodox begon en voorspoedig verliep. Nadat zij cum laude afstudeerde aan het conservatorium werd ze uitgekozen voor het beroemde *Guildhall School of Music and Drama* in Londen. Ze won kleinere concoursen en kreeg een eerste rol bij een opera in Engeland. In 2000 ging ze naar Brussel voor het *Koningin Elisabeth Concours*, dat vijf weken duurt. 'Omdat ik een vaste rol had in Engeland deed ik heel ontspannen mee, belde steeds naar Londen dat ik weer een ronde had overleefd en later kwam. Ik wist niet hoe belangrijk het concours was. Ik was zo groen als gras.' Gedurende het concours liep de spanning op: 'Ik werd erg omhoog gepraat door het panel, ik hoorde in de wandelgangen al dat ik op één stond. Het is dan moeilijk om je kern vast te houden. Ik was onzeker en instabiel door de verwachtingen en reacties.'

VERPLETTEREND –

Na al die jaren studie, arriveerde Margriet in de begeerde wereld. Ze won een prijs en kreeg te maken met een uitzinnig publiek. Hier werd de ontgoocheling ingezet. 'Dit was waar ik terecht wilde komen. Ik was altijd maar aan het zingen, zingen, zingen. Maar in de erkenning kon ik niet de voldoening vinden die ik verwachtte.'

Van Reisen kreeg de kans om internationaal door te studeren met een beurs en op te gaan voor *De Nederlandse Muziekprijs*. Wereldwijd kreeg zij gedurende twee jaar van ▶



'In de westerse zangkunst heb ik geleerd emoties te vergroten. In vipassana leerde ik juist om emotioneel stabieler te worden.'

de meest beroemde docenten les. Ze zag dat ook grote musici ondanks de waardering die ze kregen naar erkenning bleven verlangen.
Tijdens een laatste tentamen voor *De Muziekprijs* oordeelde de jury negatief: 'Je krijgt de prijs niet, je ontroerde ons voor geen seconde.' Margriet: 'Ik was volledig gebroken. Juist het raken, ontroeren en verbinden was mijn sterkste punt en dat was er volgens de jury dus niet meer. Wie mij had gesteund, leek overgestapt te zijn op een andere veelbelovende ster. Ik voelde me in de steek gelaten.'

DRUG –

Het werd een keerpunt in haar leven. De onrust in haar hoofd groeide. Ze twijfelde aan zichzelf, aan haar carrière als klassiek zangeres. Ze wilde andere kanten van het leven en van zichzelf ontdekken. In 2004 begon ze met vipassana-meditatie bij Henk van Voorst in Utrecht, en later bij Jotika Hermsen in Amsterdam. De eerste les volgde Margriet op de dag van een eerste slechte recensie. Ze volgde haar verdedigingsreacties en emoties, de kwaadheid en de schaamte. Er lag angst onder, besefte ze, om niet meer te kunnen zingen. Met dat besef verdampten de emoties.
Door vipassana ontdekte ze dat ze zelf in haar geest de interpretatie maakt van wat haar overkomt. 'Pijn, jaloezie en boosheid ontstaan. Dit wordt mij niet door anderen aangedaan, ik creëer het zelf. Het was moeilijk om aan te nemen, maar toen dit besef doorbrak, gaf het me kracht en vrijheid. Het motief om beroemd te willen worden, de fantasieën over beroemd zijn: ze verloren langzaam hun kracht. En daarmee ontstond er een nieuwe vraag: wil ik wel doorgaan in dit veld. Waarom moet ik me de hele tijd met muziek bezig houden. Doet het me nog wel goed?'
Haar leraar moedigde haar aan de oordelen te laten rusten en door te gaan. 'Henk zei me dat je niet kunt beïnvloeden hoe anderen reageren. Het is beter je niet met hun oordelen bezig te houden. Dat besef is langzaam in mij genesteld. Zowel de positieve als de negatieve oordelen van anderen werken als een drug. Het leert mij niets. Ik weet zelf wanneer het goed gaat. Feedback krijg ik van mijn regisseurs, docenten, collega's en

vrienden. Natuurlijk blijf ik schaven voor perfectie maar uiteindelijk ben ik gestopt met het lezen van recensies. Dat geeft me rust.'

MENTALE KRACHT –

Van Reisen zegt dat vipassanameditatie haar mentale kracht en souplesse versterkt. 'De zangtraining en vipassana hebben als overeenkomst dat je moet omgaan met paradoxen in de aanwijzingen. Het is een voortdurend balanceren tussen inspanning en ontspanning. Als allerlei krachten in het lichaam in evenwicht zijn, zoals ademdruk, mondstand, keelstand en strottenhoofdstand, dan vindt de toon op weg naar buiten geen hindernissen en is krachtig en ontspannen. Zo is het ook mentaal balanceren: focussen en concentreren gaat gepaard met ontspannen en loslaten.'
Ze vertelt hoe de vipassanatraining haar helpt door moeilijke omstandigheden te komen. 'Ik moest live op de Belgische radio Mahler's *Knaben Wunderhorn* zingen. Ik was vocaal moe, het was te snel na de première van de opera *After Life*. Het was bloedheet in de zaal, ik had geen kracht in mijn stem, ik voelde me beroerd. Ik sloeg me erdoor heen door noot voor noot te zingen, moment voor moment. Ik gaf me helemaal, stortte me er zwetend in. Ik smolt, ik schoot niet in de stress, geen paniek, geen oordeel, alleen overgave aan de ellende. Juist in dit vak is het noodzakelijk daar te zijn waar je bent. Je bent op jezelf aangewezen, je staat in de schijnwerpers en moet geven wat je te geven hebt.'

STILTE –

In de periode dat Van Reisen zich afvroeg wat ze nog moest in de wereld van de klassieke muziek, belde Seung-Ah Oh haar op. Oh vertelde haar dat ze een stuk schreef over een verlichte vrouw die zong en mediteerde. Of Margriet die rol op zich wilde nemen. 'Het was absurd, ik had me net voorgenomen om zoveel mogelijk tijd te maken voor meditatie in mijn leven.' Het resultaat is het muziektheaterstuk *Words & Beyond*. Het gaat over Hwang Jin-Yi, een beroemde Koreaanse courtisane in de 16^{e} eeuw. Ze was knap, schreef gedichten, zong, kalligrafeerde en begaf zich aan het hof. Er zijn vier gedichten van haar bewaard gebleven en een boel mythes. Ze kon iedere man krijgen die ze wilde, behalve een monnik. Bij hem gaat ze in de leer en ze legt haar wereldse leven af.
Van Reisen heeft klassiek Koreaans leren zingen om deze rol te kunnen spelen. 'Ik zing volgens de ChongKa techniek: strakke, geconcentreerde tonen. Het bant het vibrato, de emoties en het drama uit. Deze zang vereist een sterk geconcentreerde geest. Voor mijn hersenen is dit volledig nieuw, zowel de Koreaanse uitspraak als deze klassieke muziektaal. Ik zing heel anders dan ik heb geleerd. Ik richt me niet op het publiek, maar luister naar wat er in mijn lichaam gebeurt. Zang en meditatie versterken de innerlijke processen. In de westerse zangkunst heb ik geleerd emoties te vergroten. Wat is een opera anders dan het opvoeren van passie, jaloezie, haat, drama? In vipassana leerde ik juist om in plaats van het drama op te voeren, emotioneel stabieler te worden.
Ik weet nu dat de allerbeste muziek juist stilte oproept. En ik vind dat Seung-Ah in *Words & Beyond* de stilte heeft opgeroepen.' ☸

Diana Vernooij is medewerkster van *Vorm&Leegte*.

Words & Beyond, Hwang Jin-Yi, muziektheaterproductie door de *Slagwerkgroep Den Haag*, wordt opgevoerd door vervangster Els Mondaers in *Muziekgebouw aan 't IJ* in Amsterdam op 15 mei, Margriet van Reisen zal in april 2011 *Words & Beyond* spelen in het Kameroperafestival van Zwolle.



▲ Margriet van Reisen (links), Diana Vernooij (midden) en nog drie andere vrouwen namen hun toevlucht tot het boeddhisme in 2008 bij Venerable Dhammananda en Jotika Hermsen in Naarden.

Boeddhist en psycholoog: 'Iedereen heeft boeddhanatuur'

De patiënten van psychotherapeut en boeddhist **Guido Machielsen** hebben er een neus voor of hij in het contact met hen echt is. 'Ik oordeel niet, maar ben aandachtig en present.' Deel 19 in een serie over juist levensonderhoud, één van de aspecten van het achtvoudige pad.

Tekst: Joop Hoek | Fotografie: Marco Reeuwijk

'Ik leer veel van mijn patiënten bij de antroposofische *Lievegoedzorggroep*. Dicht bij mezelf te blijven, authentiek zijn. Echt contact met hen hebben, betrouwbaar en beschikbaar zijn. Als mens zijn we in therapie gelijkwaardig, maar we hebben een ongelijkwaardige relatie. Mensen vragen mij hun therapeut te zijn. In die rol heb ik een bepaalde invloed op hun denken en handelen. En al ben ik niet verantwoordelijk voor hun gedrag, ik voel wel een bepaalde verantwoordelijkheid naar hen toe. Daarom wil ik in mijn interventies oplettend en heilzaam zijn. Dat vergt veel mindfulness.

Mijn beroep voedt mijn inzicht en mededogen, elke dag weer. Mensen delen soms hun diepste emoties en ervaringen met me, omdat ze zich door mij niet afgewezen voelen. Veel patiënten hebben een negatief zelfbeeld, voelen zich dom, lelijk, of een slechte vader, moeder of partner. Ik oordeel niet, maar luister en ben aandachtig present. Daarin ondersteunt mijn boeddhistische meditatie mij. Als het nodig is, vertel ik iets over mijn eigen ervaringen, maar alleen als dat de patiënt helpt.

In mijn opleiding heb ik in leertherapie in de rol van patiënt gezeten. Ik kwam vergelijkbare dingen tegen als nu bij mijn patiënten. Zoals hoe moeilijk het is om te praten over seks of over de mislukkingen in je leven. Ik ervoer dat ik ook schaamte en gêne ken. En hoe belangrijk een juiste houding van de therapeut is voor de patiënt.

ROTSTREKEN –

Ik heb als therapeut zeven jaar gewerkt met mannen die voor het eerst in hun leven seksueel grensoverschrijdend gedrag vertoonden. Ik weet nog dat ik de eerste keer dacht, o jee, dit gaat niet goed, ik krijg te maken met psychopaten. Maar ik weet: ook al halen ze rotstreken uit en heb ik voor de een wat meer sympathie dan voor de ander, elk mens heeft boeddhanatuur in zich, een fundamentele goedheid. In het kader van juist levensonderhoud zag ik het belang in om de dader ook weer mens te laten worden. Om hem daarin te begeleiden, ook om te voorkomen dat hij weer opnieuw slachtoffers maakt.

Waarom plegen ze die daden, is het karma dat ze drijft? Ik weet het niet. Vanavond nog spraken we tijdens een groepstherapie over jaloezie, begeerte en afgunst. Dit zijn sterke drijfveren. Als je een gevoel hebt voor juist ethisch handelen, werkt dat beschermend. Maar er zijn ook mensen met een goed ontwikkelde gewetensfunctie die normen overschrijden. Door omstandigheden werkt die dan minder.

Als psycholoog ben ik er voor behandelen en niet voor straffen. Daders zijn ook slachtoffer van hun eigen daderschap. Ik heb meegemaakt dat plegers van ernstige delicten, zoals incest, de confrontatie met zichzelf zijn aangegaan. Ze hebben diepe spijt ontwikkeld en daardoor een zuivering ondergaan.

GEEN BOEDDHISTISCHE THERAPEUT –

De boeddhistische psychotherapeut bestaat niet. Ik ben boeddhist en psycholoog, het boeddhisme was er eerder dan mijn studie. Maar ze zijn beiden mijn ding, het zit er van nature in. Van jongs af aan vroeg ik me af, waar gaat het over in het leven, in mijn leven? Hoe komt het dat mensen verschillend reageren op dezelfde omstandigheden? Het boeddhisme heeft voor mij een ongelooflijke rijkdom en diepte en geeft duidelijke antwoorden. Het geeft inzicht in de realiteit van het menselijk bestaan. En duidelijkheid om mijn eigen leven en dat van anderen te snappen.

Boeddhisme en psychotherapie zijn beiden gericht op de ontwikke-



ling van de geest. Je moet eerst leren zwemmen en een stabiel persoon worden. Dat doen we met psychotherapie, die heelt de geest. Het volgen van het boeddhistische pad zuivert. Een meer geheelde geest is een voorwaarde voor de zuivering ervan, kun je stellen.
De meerwaarde van het boeddhisme in de psychotherapie is voor mij een open, aandachtige houding in de contacten met de patiënt. Ik zie iemand die streeft naar geluk en beëindiging van het lijden. En als mensen zijn we in feite allemaal verward en beperkt wetend.
Uit het boeddhisme bied ik mijn patiënten methoden aan als loopmeditatie, mindfulness en *metta* – liefdevolle vriendelijkheid. Metta gebruik ik ook in de mindfulness sessies. De deelnemers vinden het soms erg moeilijk om die liefdevolle vriendelijkheid naar zichzelf te ervaren. Dan zeg ik, stel je eens voor dat er een stralend lichtend wezen naast je staat. Of een beschermengel, onmetelijke liefde. Nou, dat raakt ze diep. Soms is het voor het eerst in hun leven dat ze zoveel spirituele goedheid ontvangen.



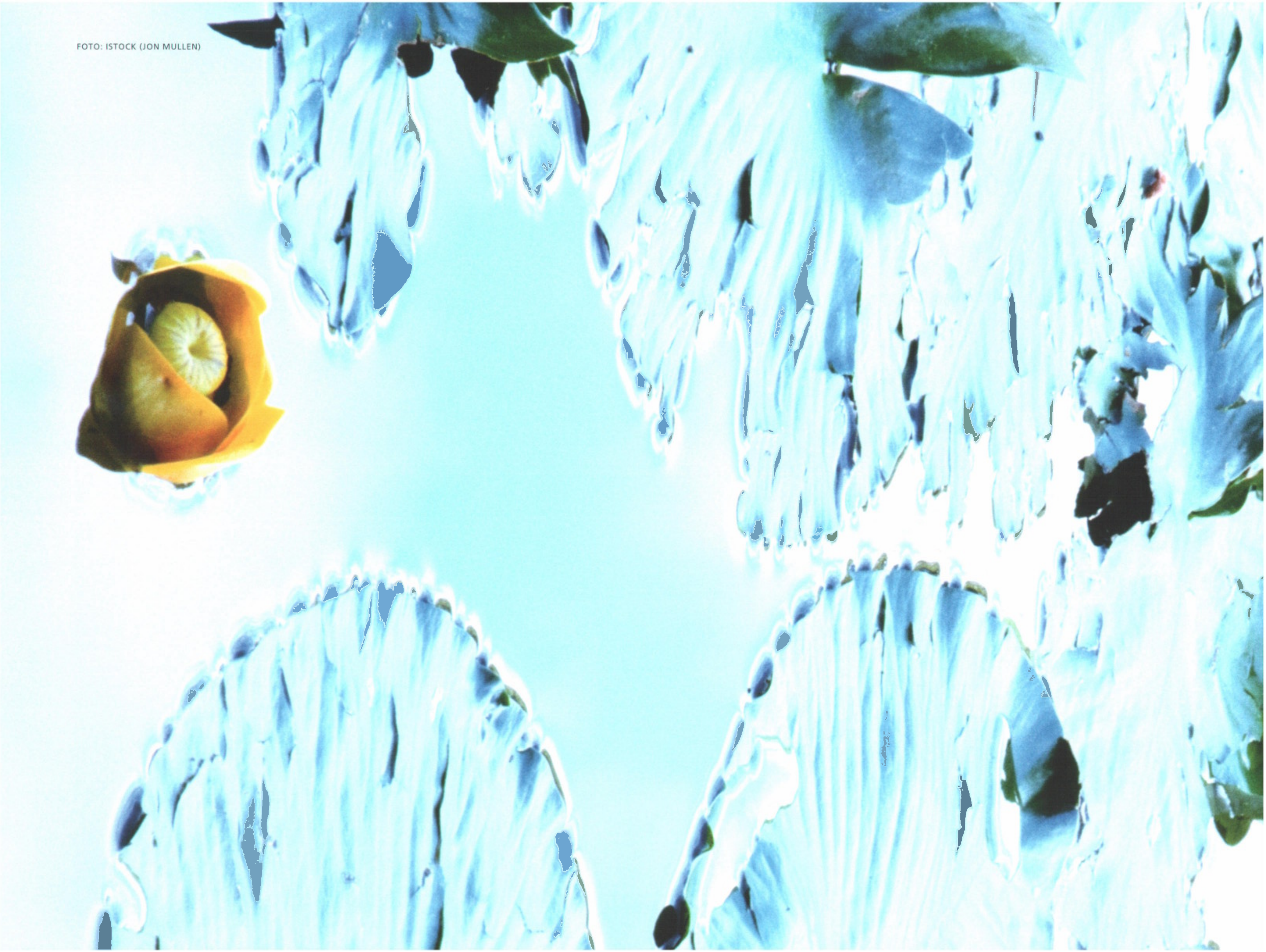
VRIENDELIJKER –

Groepsgewijs doe ik mindfulnessoefeningen met patiënten met een persoonlijkheidsproblematiek. En ik ervaar hoe dat ze verandert. Ze noemen zich vriendelijker, minder oordelend. Zachter en opener, ze voelen zich meer als mens dan als patiënt aangesproken. Het is fantastisch om te zien hoe soms erg gestoorde mensen opbloeien als ze aangesproken worden op hun gezonde kanten. In die sessies ben ik als therapeut persoonlijker. Dan vertel ik dat ik zelf het boeddhisme beoefen, welke flaters ik maak. Dat ik worstel met elke dag meditatie. En dat ik me soms een salonmeditator voel. Of dat ik ook wel eens in slaap val tijdens een meditatie. En over de oordelen die ik over mezelf heb. Dat is zo bevrijdend voor die patiënten. Dat je mag blunderen in het leven. Maar ik vertel ze ook dat het bij mindfulness uiteindelijk gaat om de integratie in je leven. Als ze maar een paar procent meer mindful zijn, bevordert dit de kwaliteit van hun leven.' ❁

Joop Hoek is freelance medewerker van *Vorm&Leegte*.
Marco Reeuwijk is fotograaf voor *Vorm&Leegte*. **www.marcoreeuwijk.com**

Guido Machielsen is vicevoorzitter van de stichting psychotherapie en boeddhisme. **www.psychotherapieenboeddhisme.nl**

FOTO: ISTOCK (JON MULLEN)





JEZELF VERSTOPPEN IS LEUK, NIET GEVONDEN WORDEN EEN RAMP

– Donald Winnicott (1896 – 1971)

special psychotherapie

Jung en boeddhisme – wordt vervolgd?

Jung schreef als eerste westerling vanuit psychologisch perspectief over boeddhisme. Wat waren zijn bevindingen?

Angeline van Doveren

Carl Gustav Jung (1875–1961), grondlegger van de analytische psychologie, is bekend om zijn leer van het collectieve onbewuste, archetypen en synchroniciteit. Maar hij hield zich ook bezig met het boeddhisme. Zijn voorwoord bij Suzuki's *Inleiding tot het Zen-Boeddhisme* en zijn commentaar op het *Tibetaans Dodenboek* getuigen hiervan.
Inmiddels mag Jungs psychoanalytische theorie op de nodige kritiek rekenen, evenals de manier waarop hij met 'oosterse' filosofie omging. Maar er zijn ook redenen voor een genuanceerder beeld.

JUNG'S MANDALA –

In 1916 schilderde Jung een mandala, kort na de voltooiïng van zijn *Septem Sermones ad Mortuos*. 'Natuurlijk begreep ik deze mandala niet,' schrijft hij. Maar dit veranderde toen hij er elke dag een tekende. Jung zag zijn mandala's als cryptogrammen over de toestand van zijn zelf.
De *Septem Sermones ad Mortuos* is geen verhandeling over psychotherapie maar een reeks mysterieuze teksten. Zijn openingsregel was: 'De zeven onderwijzingen aan de doden – geschreven door Basilides in Alexandrië, de stad waar het Oosten aan het Westen reikt.' Beschouwde Jung zichzelf als een brug tussen Oost en West? Daags na een ontmoeting met Shin'ichi Hisamatsu, in 1958, het jaar waarin Suzuki's *Inleiding* verscheen, schrijft hij dat het hem is opgevallen dat 'ontwikkelde Oost-Aziaten' de betekenis van hun filosofie of religie herontdekken 'enkel door mijn boeken te lezen.' Dat klinkt weinig bescheiden. Maar op diezelfde dag stelt Jung ook dat hij er niet eens van zou durven dromen een competente visie op zen te hebben.



▲Eerste mandala die Jung tot stand bracht (1916).

HET ZELF –

Volgens Masao Abe, zen-boeddhistisch filosoof, is er een funda-

menteel verschil tussen Jungs opvatting over het zelf en die in het zen-boeddhisme. Daarbij baseert hij zich op het gesprek van Jung en Abe's leermeester Hisamatsu uit 1958.
Hij ziet dat Jung onderscheid maakt tussen ik (ego) en zelf. Het ik houdt verband met dingen waarvan we ons bewust zijn. Het zelf is de persoonlijkheid die er altijd is, maar nooit volledig gekend kan worden. Het is het onbewuste, dat participeert in het collectief onbewuste, een soort overerfde wereld die met andere onbewusten gedeeld wordt. Jung: 'Het zelf wordt niet gekend, want het slaat op het geheel, dat wil zeggen, het bewuste en het onbewuste...' Hisamatsu: 'Wat! Het zelf wordt niet gekend?' Waarop Jung: 'Misschien alleen de helft ervan en dat is het "ik". Het is de helft van het zelf.'

'Het zelf wordt niet gekend, want het slaat op het geheel, dat wil zeggen, het bewuste en het onbewuste...'

Hisamatsu in hetzelfde gesprek: 'Het cruciale punt van bevrijding [van lijden] is hoe onze ogen geopend kunnen worden ten opzichte van ons fundamentele zelf. [...] Dit zelf bereiken is de kern van vrijheid.' Hierbij is bevrijding nodig van, zo zegt Hisamatsu in Jungiaanse bewoordingen, het collectief onbewuste. Dan vraagt hij aan Jung of hij ook vindt dat je van het collectief onbewuste verlost kan worden om werkelijke vrijheid te bereiken. Jung antwoordt positief. Eerder in het gesprek gaf hij echter aan dat zulke bevrijding niet mogelijk was. Het verhaal gaat dat de toehoorders van dit gesprek enorm verrast waren door Jungs bevestigende antwoord. Want als het collectief onbewuste overwonnen kan worden, dan moest Jungs theorie worden herzien.

TELEURSTELLING –

Wat deed Jung met dit inzicht? Voor hem liep de ontmoeting met Hisamatsu op een teleurstelling uit. Hij verbood de publicatie van het gesprek. Het stond vol misvattingen en foutieve vertalingen, vond hij. In zijn brief aan de vertaler: 'Ik zou minstens voor een jaar naar Japan moeten gaan om zen-filosofie te studeren, of Dr. Hisamatsu zou naar Zwitserland moeten gaan en mijn werk grondig moeten bestuderen.'
Jung belandde in diverse valkuilen en dit bezorgde hem de nodige kritiek. Feit is wel dat hij als eerste vanuit psychologisch perspectief publiceerde over het boeddhisme. Zo droeg hij bij aan de groeiende westerse belangstelling voor het boeddhisme in de eerste helft van de twintigste eeuw. Een brugfunctie dus, zij het wellicht anders dan hij het zich had voorgesteld.

IN DIALOOG MET HET CHRISTENDOM –

Is Jungs rol hiermee uitgespeeld? Godsdienstfilosoof James Heisig vindt van niet. Hij ziet voor Jungs theorie een rol weggelegd in de dialoog tussen het boeddhisme en het christendom. Discussies over het zelf zijn daarbij een gepasseerd station. Er spelen urgenter zaken, zoals het feit dat de christelijke en de boeddhistische traditionele leer in onze tijd moeilijk vol te houden zijn. Niet alleen omdat ze de mens in het centrum van hun wereldbeeld plaatsen, maar ook omdat ze doctrinair van aard zijn. Toch blijven mensen onverbeterlijk spiritueel. Jungs perspectief zou volgens Heisig kunnen helpen om nieuwe antwoorden te vinden op de vragen die deze tijd stelt aan boeddhisme en christendom. Niet alleen omdat bij Jung de religieuze ervaring een fundamentele rol speelt, maar ook vanwege zijn kritiek op de dogmatische aspecten van elke religie. Wordt vervolgd?

Angeline van Doveren is theoloog/religiewetenschapper en beoefent zen-meditatie. Ze werkt in de gezondheidszorg en studeert filosofie.

BOEKEN EN ARTIKELEN

Abe, M., *The Self in Jung and Zen,* in: *Eastern Buddhist*, Vol. XVIII, no. 1, 1985, 57-70
Bair, D., *Jung. Een biografie*, Amsterdam 2004
Clarke, J.J., *Jung and Eastern Thought. A Dialogue with the Orient*, London – New York 1994
Heisig, J., Jung, *Christianity, and Buddhism*, in: Nanzan Bulletin 23/1999, 74 – 104
Meckel, D., en Moore, R. (eds.), *Self and Liberation. The Jung/Buddhism Dialogue*, New York – Mahwah 1992
Sharrin, R., *Jung and Buddhism*, www.deepstreams.org/journal/i002/i002_03_JungBuddhism.pdf
D. Suzuki, *Inleiding tot het Zen-Boeddhisme*, Deventer 2006 (1958 I)
Jung, C.G., *Herinneringen, dromen, gedachten, Een autobiografie*, Rotterdam 1991
Jung, C.G., *Westers bewustzijn, Oosters inzicht*, Rotterdam 1998
(vertalingen citaten: AvD)

DVD

C.G. Jung – Passions of the soul, regie: Philip Engelen
Schitterende documentaire over Jung en de wiskundige Pauli.

ervaren beoefenaars uit verschillende tradities laten hun licht schijnen op een onderwerp

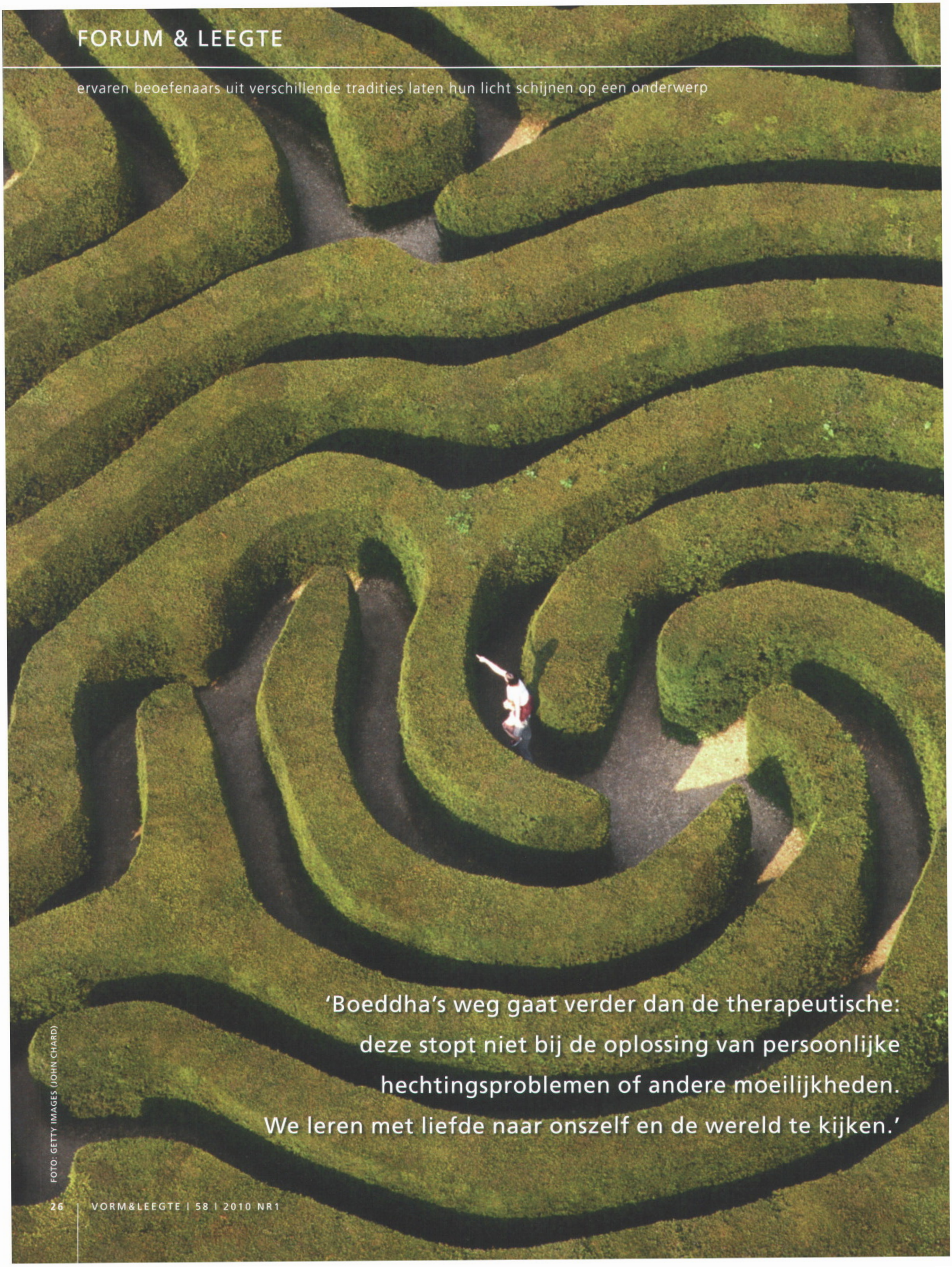


FOTO: GETTY IMAGES (JOHN CHARD)

‘Boeddha’s weg gaat verder dan de therapeutische: deze stopt niet bij de oplossing van persoonlijke hechtingsproblemen of andere moeilijkheden. We leren met liefde naar onszelf en de wereld te kijken.’

Therapie of de Boeddha?

De Boeddha onderwees de weg die leidt tot opheffing van lijden. Maar waarom zou je die nog gaan als er voor elke vorm van lijden ook pillen en therapeuten zijn?

Tekst: Paula Borsboom

Kinderen kunnen druk zijn en impulsief. Als dergelijk gedrag de spuigaten uitloopt, is er vast wel iemand in de omgeving, die oppert dat het kind ADHD heeft en daarvoor behandeld moet worden. Bij het overlijden van een geliefde is er verdriet en rouw. Maar als iemand te lang en te intens rouwt, kan er wel eens Prolonged Grief Disorder (PGD) in het spel zijn. En daar is een therapie voor.

Therapieën en medicijnen kunnen, net als meditatie, zinvol zijn. **Dick Verstegen** verwijst als zen-leraar af en toe cursisten naar een psychotherapeut. 'Met name diegenen die gebaat kunnen zijn met een gerichte behandeling om dingen los te laten. Therapie kan soms het duwtje zijn dat nodig is om tot bepaalde inzichten en ervaringen te komen. Daarmee hoeft er nog geen einde te komen aan je lijden. Want tijdens het herstelproces blijkt niet zelden dat wat je ziek of ongelukkig maakt, voortkomt uit een voedingsbodem van onverwerkte emoties en ervaringen. Wat overwonnen lijkt, komt vaak weer terug. Wie in woede of verdriet, schaamte, gekwetstheid, een gevoel van tekortschieten of angst blijft vastzitten, lijdt op een pijnlijke manier aan wat het boeddhisme gehechtheid en onwetendheid noemt.'

EEUWIGE DIMENSIE –

Jotika Hermsen laat zich in vergelijkbare bewoordingen uit: 'Therapie kan een heleboel lijden verzachten, maar de existentiële nood, de zingevingsvragen, het knagende verlangen of de heimelijke angst liggen op de loer en vormen een dieper soort lijden. De Boeddha zegt dat deze compleet opgelost kunnen worden.' Voor **Paul Van hooydonck** was dit de aanleiding om na een Gestaltopleiding verder te zoeken. Uiteindelijk kwam hij bij de *dharma (boeddhistische leer, red.)* terecht. 'Psychotherapie speelt zich af op het *samsa-* ▶



Dick Verstegen is zen-leraar en *personal coach*. Hij stichtte in 2000 een zen-centrum in de regio Eindhoven (thans geleid door Wanda Sluyter) schreef twee zen-boeken (*Alleen maar nu* en *Zenboeddhisme*).



Jotika Hermsen was docente theologie en agogie en begeleidt sinds haar pensionering in 1992 retraites in binnen- en buitenland. In het meditatiecentrum *Sangha Metta* te Amsterdam organiseert zij vipassanacursussen. In 2005 ontving ze een *Outstanding Woman in Buddhism Award* van de Verenigde Naties.



Paul Van hooydonck verbleef twaalf jaar in boeddhistische kloosters en meditatiecentra in Azië. In 2007 werd hij tot monnik gewijd in de theravadatraditie. Hij geeft leiding aan *Ehipassiko*, een meditatiecentrum in Antwerpen.



Irène Kyojo Bakker is priester in de zen-boeddhistische traditie en sinds 2002 assistent-leraar van Genpo Merzel Roshi. Zij werkt als therapeut bij psycho-oncologisch centrum *Het Behouden Huys* en is als docent verbonden aan de opleiding Mindfulness aan de *Hogeschool van Utrecht*. Daarnaast heeft zij een eigen therapeutische praktijk *Zenspirit*.

rische niveau van het ego: de aandacht gaat uit naar het ik in relatie met mezelf (mijn emoties, verlangens, problemen) en met de anderen. Therapie leidt naar een bevredigender functioneren in de wereld. De leer van de Boeddha leidt naar de realisatie van het onvergankelijke, het tijd- en grenzeloze, de vormeloze leegte, het absolute. Niet het ik met zijn beperkte bekommernissen staat centraal, maar de eeuwige dimensie die ik in wezen ben.'

BOEDDHA'S WEG –

Verstegen verzet zich tegen het soort tweedeling dat zo lijkt te ontstaan: 'Doen alsof we therapeuten hebben voor het verzachten van het ene lijden en het boeddhisme om je van het andere, meer fundamentele, lijden af te helpen, doet geen recht aan de inzet van de rechtgeaarde therapeuten. Die zijn er namelijk, net als de Boeddha, op uit hun cliënten weer zo goed mogelijk thuis te brengen in hun authentieke zijn.' Toch erkent ook hij dat Boeddha's weg verder gaat dan de therapeutische: 'Deze weg stopt niet bij de oplossing van persoonlijke hechtingsproblemen of andere moeilijkheden. Het gaat erom ons egogedrag te doorzien, onze voorkeuren werkelijk te herkennen én te laten voor wat ze zijn. Bij deze weg leren we met liefde naar onszelf en de wereld te kijken inclusief alle egoshit. Dan is niet alleen onze bevrijding in het geding, maar óók de bevrijding van al het andere geteisterde bestaande. Vroeg of laat komt een bewuste levensweg uit bij die wederzijdsheid, waarin inzicht en liefde samensmelten (*prajna* en *karuna*). Daar overschrijdt de Boeddha-weg wellicht de weg van de pure therapie. Maar vertrouwen, openheid, zelfacceptatie en loslaten zijn voorwaarden om de doorstart naar de omarming van het leven te maken. En op die terreinen kan ook de therapeut, als een ware Boeddha, hele goede diensten bewijzen.'

MAAKBAAR GELUK? –

De overdaad aan therapieën en medicijnen die we in het Westen kennen om allerlei psychisch leed en ongemak te verhelpen, wekt de illusie dat geluk maakbaar is. Lijden hoeft niet meer. Met een juiste aanpak kan iedereen een prettig leven hebben. 'Er

is weinig ruimte en waardering voor het doorleven van pijn, tegenslag, de donkere en moeizame kanten van het leven,' vindt **Irène Kyojo Bakker**. 'Een boeddhistische visie op vreugde en lijden in het leven kan een andere kijk geven op de bestaande psychotherapie en behandeling met psychofarmaca. En de kans lijkt me groot dat we daardoor met minder therapie en pillen toe kunnen. Door aanwezig te zijn bij wat er is, en van daaruit te doen wat nodig en mogelijk is – wat vaak juist inhoudt "niets doen" – ontstaat een andere verhouding tot het probleem. Bij het werken met mensen met kanker ben ik altijd onder de indruk van de groei en bewustwording die mensen kunnen doormaken. Juist als ze niet weglopen van pijn, angst en ongemak, maar erbij blijven, het te durven ervaren. Van daaruit ontstaat een andere relatie met en manier van kijken naar het leven zoals het NU is. Uiteindelijk kan dat leven worden omarmd en aanvaard. Vaak kunnen mensen oprecht zeggen hun kanker dankbaar te zijn, omdat ze er zoveel door geleerd hebben. Ze zijn er meer mens, en "mans", door geworden.'

KARMA –

Hermsen noemt in dat verband de rol van karma: 'Hoe je omgaat met dat wat op je pad komt, is de oorzaak voor toekomstig lijden of geluk. Als je deze wet van oorzaak en gevolg erkent, kun je nog altijd gebruik maken van medicijnen of therapieën. Je kunt alles doen wat een mens kan doen om het lijden te verzachten, maar uiteindelijk weet je: ik heb het niet in de hand.' Ook Hermsen ziet juist bij zwaar zieke mensen hoe zij ophouden zich vast te klampen, hun boosheid en aversie opgeven, ook al hebben ze nog steeds pijn. Ze haalt de woorden aan van Mettavihari, haar leraar: 'Als je boosheid en gehechtheid niet meer voedt, word je vrij, je laat begeerte en aversie sterven. Het lijden sterft dan voordat je doodgaat.' Over de rol van de hulpverlener bij dit alles zegt **Hermsen**: 'Je moet zorg verlenen alsof het helemaal van jou afhangt en kunnen loslaten alsof het helemaal niet van jou afhangt. Voor de meesten een levenslange leerschool!'

Paula Borsboom is medewerkster van *Vorm&Leegte*.

'Therapie kan soms het duwtje zijn dat nodig is om tot bepaalde inzichten en ervaringen te komen.'



FOTO: ISTOCK (ERIC JAMISON)

leraar en psychoanalyticus Mark Epstein over de aanvullingen van boeddhisme op therapie

Boeddhisme: geen klinische strategie

'De Boeddha was misschien wel de grootste psychotherapeut van allemaal.' Deze stevige uitspraak doet psychoanalyticus **Mark Epstein** in de inleiding van zijn laatste boek, *Psychotherapy without the self, a buddhist perspective*.

Tekst: Annemarie Opmeer I Fotografie: Jim Poulton

De Boeddha als grootste psychotherapeut, een controversieel standpunt?
'Mijn collega-therapeuten hadden altijd veel belangstelling. Mijn mede-meditatiebeoefenaars waren argwanender. Zij maakten zich zorgen over verlies van zuiverheid van de traditie. Dat is het gevaar als je twee tradities mengt. Het kan verleidelijk zijn om het boeddhisme te reduceren tot een klinische strategie, zoals met mindfulness als stressreductie. Ik heb geprobeerd dat niet te doen.'

Vaak wordt gezegd dat je 'iemand' moet zijn voordat je 'niemand' kunt zijn, dus dat een coherent zelfbeeld nodig is om dat met meditatie weer los te laten. Je bent het daar niet mee eens.
'Als ik had gewacht tot ik iemand was geworden voor ik met de *dharma* begon, zou ik nog steeds wachten. Het zou mijn ontwikkeling hebben tegengehouden. Ik weet ook niet of we het coherente zelf kunnen bereiken dat we wensen. Het is wel belangrijk om te doen *alsof* je iemand bent om te kunnen functioneren. Het statement verwijst naar het probleem dat er mensen zijn die geestelijk erg lijden, het boeddhisme gebruiken als therapie, maar niet stabiel genoeg zijn voor diepe meditatie.'

Voor wie is meditatie geen goed idee?
'In het Westen duiken we gelijk in de intensieve beoefening, zoals de stilteretraite. Voor veel mensen is dat teveel zintuiglijke isolatie en teveel verloren zijn in je eigen geest. Ze hebben de stabiliteit niet en ze begrijpen de dharma nog niet genoeg om op de juiste manier te beoefenen. Dus gebruiken ze het om hun pijn te onderzoeken, zonder een meditatieve houding te ontwikkelen ten opzichte daarvan. Dan raken ze emotioneel uit balans.'

Hoe weet je wanneer de meditatie die je doet geen goed idee is?
'Als dingen erger worden in plaats van beter. Het is verstandig om met een therapeut te werken, zodat je weet waar je emotionele probleem zit en het je niet overvalt in je meditatie. En besteed tijd aan het bestuderen van het boeddhistische gedachtengoed.'

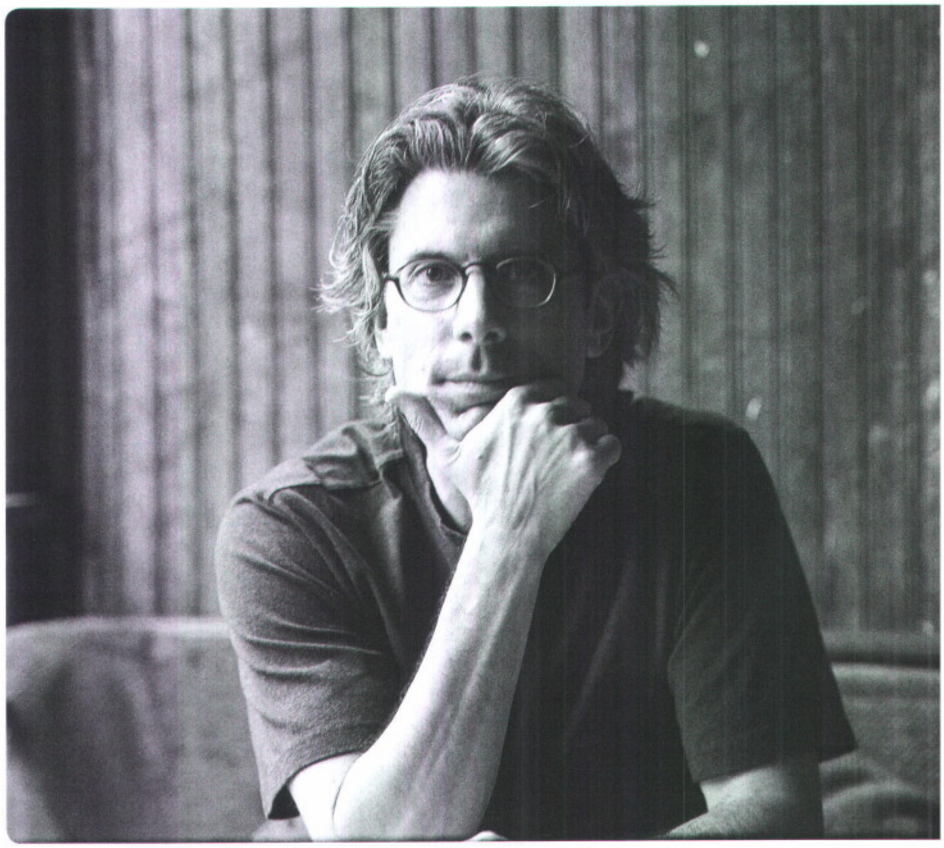
In Psychotherapy without the self *geef je schematische overzichten van soorten meditatie en van aspecten van het ego. Vind je dat beginnende meditatiebeoefenaars daar wat onderzoek naar zouden moeten doen?*
'Ik denk dat het enorm helpt om de algemene principes te begrijpen. Zo is de dharma altijd onderwezen. Maar het boeddhisme kwam naar het Westen in de jaren '60, toen mensen zochten naar een directe ervaring. Dat was goed omdat het de culturele bagage van het boeddhisme afhaalde. Nadeel was dat een boel van de echt behulpzame filosofische, psychologische, conceptuele aspecten het onderspit dolven. We proberen dat nu nog steeds in te halen.'

Is het intellect ondergewaardeerd in het westers boeddhisme?
'Ik vrees het wel. Het is zo behulpzaam om het intellect te betrekken. Het boeddhisme heeft hier een lange geschiedenis mee en er zijn uitzonderlijke werken, ter verklaring van enorm moeilijke concepten, zoals *shunyata* – leegte.'

Ego, zelf, leegte: betekenen deze woorden hetzelfde in beide tradities?
'Nee, maar dat wordt wel steeds breder bekend. Dat is belangrijk. Ik vond het in het begin verwarrend dat iedereen het woord ego gebruikte voor de bron van alle problemen. Ik had al wat psychologie gehad, dus ik wist dat dat niet helemaal klopte, dat het ook een prestatie en een noodzaak was om een ego te hebben.'

Volgens jou versterkt meditatie dat ego-aspect, dat synthese bevordert tussen delen van de persoonlijkheid zonder te oordelen.
Barsten zonder te breken, *zoals je het noemt. Het resultaat is dan een 'holding environment', een soort veilige container. Hoe voelt dat?*
'De Britse kinderpsycholoog Winnicott heeft het over de geestesge-

'Psychotherapie heelt de geest. Het boeddhistische pad zuivert.'



steldheid van een jonge moeder: aandacht, maar geen bemoeienis. Ik vond dat een prachtige beschrijving van de meditatieve geestesgesteldheid. Nog een voorbeeld: tijdens een van mijn eerste retraites worstelde ik enorm. Ik stond mezelf niet toe om erin te stappen. Toen leerden twee vrienden me jongleren met sinaasappels. En ik zag ineens dat de balans in de geest die nodig was om te kunnen jongleren, precies was wat nodig was voor meditatie. Ongeveer zoals ook tijdens muziek maken, of kunst.'

Wat zegt het boeddhisme over geestesziekte?
'De dharma ontstond voordat we geestesproblemen categoriseerden op symptoom. Er is wel veel in de boedhistische psychologie over hoe ziekte vorm krijgt: boosheid, hebzucht, jaloezie, enzovoort. Maar er is weinig over depressie of schizofrenie. En ook niet over de impact van ervaringen uit de kindertijd of over wat we het onderbewuste noemen. Dat kan wel invloed hebben als je mediteert. Dus er is een heel kennisveld van moderne psychologie waar het boeddhisme van kan leren.'

In Vol verlangen *pleit je voor een herwaardering van verlangen binnen het boeddhisme. Is dat niet heel westers?*
'Als mensen voor het eerst over het boeddhisme horen, schrikken ze soms van het vooroordeel tegen genot en verlangen dat erin lijkt te zitten. Dat vond ik ook altijd verontrustend. Ik zocht een manier om verlangen gewoon een aspect van het leven te laten zijn waar we onze meditatieve geest naar konden wenden. Dat helpt mensen die tot de dharma aangetrokken worden, maar terughoudend zijn vanwege de manier waarop het gepresenteerd wordt. (lachend:) Ik denk dat dat is omdat we hier allemaal erg gehecht zijn aan verlangen.'

Annemarie Opmeer studeerde literatuurwetenschap en vrouwenstudies. Ze is hoofdredacteur van *Milieudefensie Magazine* en beoefent zen-meditatie.

De Psychoanalyticus Mark Epstein kwam op zijn twintigste in aanraking met het boeddhisme. Zijn gehele carrière probeert hij psychologie en boeddhisme met elkaar in contact te brengen, daarin is volgens hem veel te winnen. Hij schreef de boeken *Barsten zonder te breken, Gedachten zonder denker, Vol verlangen* (uitgeverij *Asoka*), *De stroom van zijn: meditatie, boeddhisme en psychotherapie: een positieve psychologie voor de westerse mens* (uitgeverij *Servire*) en *Psychotherapy without the self, a buddhist perspective (Yale University Press)*. Kern van zijn werk: het versterken van een begrensd, geindividualiseerd 'zelf', zoals lang gebruikelijk in psychotherapie, versterkt juist de afgescheidenheid en leegte die sommige mensen ervaren. Het boeddhisme leert hoe de 'leegte' te verkennen als een plek waar inzicht te vinden is.

Lene Handberg over spirituele ontwikkeling



UNITY IN DUALITY:

De essentie van het boeddhisme

Alles is één. Dat klinkt natuurlijk mooi, en volgens **Lene Handberg** is het ook te ervaren. Ze ontwikkelde met de inmiddels overleden Tarab Tulku Rinpoche *Unity in Duality, een training als pad naar de eenheid (nirvana).* Onderweg ontwikkel je jezelf en leer je anderen beter te doorgronden.

Tekst: Lilian Kluivers I Fotografie: Diego Franssen

Wat is Unity in Duality (UD)?
'Eigenlijk is *UD* de compacte vorm van het boeddhisme. Het laat de relaties zien tussen ons – de *bodymind* – en de werkelijkheid. Je kunt die relaties op verschillende niveaus zien. Neem bijvoorbeeld onze alledaagse manier van kijken. We zien een onderscheid tussen onszelf en de rest van de wereld. Dit noemen we dualiteit oftewel *samsara. UD* leidt je verder naar het non-duale perspectief, de ervaring van eenheid – *nirvana.* Alle oosterse lessen gaan ervan uit dat de eenheid op ieder moment aanwezig is tegelijk met onze duale toestand. Het is dus een kwestie van onszelf veranderen om een meer harmonieuze werkelijkheid te ervaren. En *Unity in Duality* is de naam van de training die deze leer onderwijst.'

Op welke manier zijn we in eenheid en dualiteit tegelijk?
'Filosofisch gezien verandert alles op elk moment. Ook de westerse wetenschap zegt dat niets voor langer dan een heel kort moment hetzelfde blijft. Volgens de oude lessen komt dat doordat er altijd een pulsatie plaatsvindt van een veld waar alles in potentie bestaat naar materie. Dus wij en alles om ons heen veranderen voortdurend van stoffelijk bestaan naar in potentie bestaan en terug.
Normaal gesproken zijn we ons alleen bewust van onze materiële aard. Als we van deze wisseling bewust zouden zijn, zou onze existentiële angst enorm verminderen.'

Even terug naar wat je net zei. Verandert ons lichaam steeds eventjes in energie en vervolgens weer in materie?
'Ja. Westerse wetenschappers kunnen nu ook uit metingen afleiden dat er zoiets als een potentieel veld moet zijn. We staan daarmee in contact, maar zijn ons er niet van bewust.'

Wat bedoel je met existentiële angst?
'Meestal bekijken we het leven vanuit onze gedachtewereld, een conceptueel perspectief. Op zo'n moment vertrouw je op de *ideeën* die je hebt over jezelf. Dat maakt je kwetsbaar en angstig. Als ik bijvoorbeeld denk dat ik erg bekend ben en niemand bevestigt dit idee, dan valt mijn identiteit uiteen. Wat ben ik dan nog?
Dat kan anders. Er zijn existentiële zelfreferenties, zoals je lichamelijke sensaties, waarbij we geen bevestiging nodig hebben. Je kunt trainen om hiermee in contact te zijn.' ▸

Lene Handberg heeft van Tarab Tulku Rinpoche de verantwoordelijkheid gekregen om het UD opleidingsprogramma te verspreiden. Ze heeft samen met hem de UD modules voor Persoonlijke ontwikkeling en Psychotherapeutische toepassing ontwikkeld en was jarenlang zijn naaste leerling en rechterhand. Zij is psycholoog en heeft de graad van Meester in UD *(Semrig Thablam Rabjam).*

Kun je het idee van zelfreferentie uitleggen?
'Een ander woord voor zelfreferentie is "ego" of "zelf". Maar omdat er veel ideeën over deze termen zijn, noemen wij het zelfreferentie.
Veel mensen denken dat ze deze zelfreferentie moeten verliezen omdat de term *dagme* vaak vertaald wordt als niet-zelf. Maar de interpretatie van Tarab Rinpoche, de grondlegger van de *UD* trainingen, is dat niets op zichzelf bestaat, alles is met elkaar verbonden.'

Hoe kunnen we ons bewust worden van die zelfreferentie?
'Bijvoorbeeld op je werk. Je hebt een andere zelfreferentie als je met je baas bent dan als je met collega's bent. En toch: deze zelfreferenties komen niet van buiten. We denken wel eens: Ik wil niet naar mijn zus, want bij haar voel ik me hulpeloos, hopeloos, jaloers of wat dan ook. We realiseren ons dan niet dat dit gevoel *mijn* zelfreferentie is. Je zou onaangename mensen en situaties kunnen gebruiken om je kwetsbare zelfreferenties te voelen en te veranderen. Hier draait de persoonlijke ontwikkeling bij UD om: zelfreferenties veranderen en daarmee jouw werkelijkheid veranderen.'

Hoe werkt dat?
'We trainen allereerst om in contact te komen met ons lichaam. Dat is een bekend, veilig gevoel van zijn. En onze zintuigen zijn betrouwbaar.'

Klinkt simpel.
Pas op, het is niet altijd makkelijk. Het is bijvoorbeeld moeilijk om in contact met je lichaam te blijven, simpelweg omdat we er niet aan gewend zijn.
Daarnaast voelt je lichaam niet altijd direct prettig. Je voelt bijvoorbeeld ook je spanningen en daardoor je kwetsbare kanten. Toch is de oefening de moeite waard. Je krijgt meer zelfvertrouwen en wordt opener, waardoor mensen anders reageren.'

Wat is een voorbeeld van de conceptuele realiteit?
'Als ik jou vertel over iemand, krijg jij een beeld van die persoon. Dat is de conceptuele realiteit: op basis van woorden en concepten krijg je een idee.
Omdat het niet mogelijk is om altijd alle duizenden aspecten van iemand of een situatie te benadrukken, moet het conceptuele veld altijd selectief zijn. Maar dat betekent dat wanneer je je kwetsbaar voelt, je juist de negatieve kanten van alles filtert – en andersom als je je goed voelt. Zo creëren we dus op elk moment onze eigen conceptuele werkelijkheid.'

En stel dat we het contact met ons lichaam kunnen vasthouden, hoe gaat de training dan verder?
'Je leert om te gaan met anderen op basis van je persoonlijke ontwikkeling. Als je namelijk de zelfreferentie van een ander begrijpt, zijn alle daden van die persoon – zelfs heftige emotionele reacties – begrijpelijk. Als je snapt waarom deze persoon zich zo voelt, kun je deze persoon helpen op basis van *UD*.'

Wordt UD ook in de hulpverlening gebruikt?
'Ja. In enkele ziekenhuizen passen ze delen van *UD* al een tijdje toe op de psychiatrische afdeling. Studenten gebruiken het daarnaast ook bij coaching, management, team building, of gewoon in de privésfeer.'

ACHTERGROND VAN UNITY IN DUALITY

Unity in Duality (UD) is gebaseerd op *tendrel*, Tibetaans voor het idee dat alles met elkaar in verbinding staat. De opleiding bestaat uit vijf modules van elk ongeveer drie weken die je in bijna vijf jaar volgt (de tijd tussen de modules is nodig om de materie te laten bezinken) I: Wetenschap van bewustzijn en verschijnselen; II: Persoonlijke ontwikkeling; III: Art of relating; IV: Psychotherapeutische toepassing; V Spirituele toepassing. De eerste Nederlandse module begint in april 2011. Tot die tijd geeft Lene Handberg hier twee keer per jaar workshops. De opleiding is op dit moment al te volgen in India, Frankrijk, Duitsland en Slowakije. **www.tarab-instituut.nl**

CONFERENTIE

Op 4 juni 2010 is er een studieconferentie in Nijmegen met als titel *Meditatie: spirituele weg of therapeutisch instrument?* Lene Handberg, Christina Feldman en Han de Wit zullen inleidingen houden tot onderwerpen als: Wat zijn voorwaarden waaronder meditatieve technieken ingezet kunnen worden in het veld van maatschappelijk welzijn? Wanneer kan het averechts werken? Wat betekent het voor de spirituele tradities dat steeds meer mensen gaan mediteren en zich daarin verder willen ontwikkelen? Voor meer informatie: **www.tarab-instituut.nl** of neem contact op **info@tarab-instituut.nl.**



'Dat je spirituele oefeningen doet, betekent nog niet dat je het spirituele pad bewandelt.'

En wanneer komt de spiritualiteit om de hoek kijken?
'De persoonlijke ontwikkeling en omgaan met anderen zijn geweldige manieren om jezelf en de realiteit onder controle te krijgen. Hierna ben je klaar voor het spirituele pad, het eerste meditatieniveau. Daarvoor moet je zelfs voorbij je zintuiglijke ervaring gaan. Dit door te beseffen dat je alles wat je met je zintuigen ervaart, op die manier ervaart doordat je zintuigen op een bepaalde manier werken. Dat betekent niet dat alles precies *is* zoals je dat ziet. Je kunt een nog dieper contact maken met de werkelijkheid door vervolgens de energieën te voelen in je lichaam. Je kunt je bijvoorbeeld concentreren op je chakra's.'

Jullie beginnen na een paar jaar met meditatie. Betekent dit dat als iemand zomaar begint met mediteren, dit eigenlijk geen mediteren is?
'Dat je spirituele oefeningen doet, betekent nog niet dat je het spirituele pad bewandelt. Als we mediteren vanuit ons conceptuele niveau, gebruiken we het voor onze ontwikkeling. Op dat moment willen we rustig worden, kortom om onszelf en onze realiteit te beheersen. Tarab Rinpoche vond dat het spirituele pad pas begint als we voorbij onze zintuiglijke waarneming gaan en contact maken met onze energie. We gebruiken dan dezelfde meditatieoefeningen voor de *echte* spirituele ontwikkeling.'

OEFENING

Uit je conceptuele 'mind' komen? Op **www.tarab-instituut.nl** kun je een oefening van Lene Handberg volgen.

Je geeft ook les in India, aan Tibetanen. Hebben zij deze kennis niet al?
'Tarab Rinpoche liet zien dat de westerse wetenschap en de boeddhistische visie heel goed samengaan. Dat is nieuw *en* extra belangrijk nu ook zij hun conceptuele geest zoveel gebruiken.'

Vinden Tibetanen het niet lastig dat een vrouw les geeft, en dan zelfs eentje uit het Westen?
'Tuurlijk zijn er mensen die het niet leuk vinden, maar dat zijn er maar weinig. Ik krijg vooral goede reacties. Onlangs had ik een interview met een jonge Tibetaan. Een andere Tibetaan trad op als tolk. De interviewer vond het eigenlijk maar niets dat ik daar les gaf. Aan het eind vroeg hij dan ook aan de tolk: "Vind jij het dan niet raar en eigenlijk ook verkeerd dat hier een westerling en zelfs een vrouw les geeft?" Maar deze antwoordde dat het juist andersom was: "Bidden we niet altijd dat het boeddhisme zich zal verspreiden? Kijk wat er gebeurt, het is geweldig. Wij kunnen nu zelfs les volgen bij mensen uit andere werelddelen."'

Lilian Kluivers is freelance journalist en eindredacteur van *Vorm&Leegte*.

interview met Jon Kabat-Zinn over mindfulness

Aandacht is het uitgangspunt van alle **spirituele wegen**



FOTO: ISTOCK (HUCK PRODUCTIONS)

Mindfulness staat volop in the picture. **Jon Kabat-Zinn** 'vertaalde' ruim dertig jaar gelden het boeddhisme voor de westerse mens en ontwikkelde de *Mindfulness Based Stress Reduction*. Zijn liefde voor het leven zette hem aan tot deze onconventionele stap: 'Aandacht brengt ons tot het besef wie we werkelijk zijn.'

Tekst: Christa Spannbauer

Op de vraag naar de grondregels van de hoogste wijsheid antwoordde zen-meester Ikkyu eens met de beroemde woorden 'aandacht, aandacht, aandacht'. Aandacht doet ons volledig aanwezig zijn in dit moment. Hierheen wil iedere waarachtig spirituele weg ons voeren: in het ogenblik, in de onmiddellijke ervaring van het leven in het hier en nu. In het ogenblik aangekomen betekent in het leven aangekomen, zien, horen, ruiken, voelen, proeven, helemaal aanwezig zijn met alle zintuigen.
Jon Kabat-Zinn ontwikkelde de methode van de zogenoemde 'stressvermindering door aandacht' (in het Engels: *Mindfulness Based Stress Reduction*, MBSR) reeds aan het eind van de zeventiger jaren in de door hem opgerichte kliniek voor stressreductie in Massachusetts. De in boeddhistische meditatie geschoolde, gepromoveerde bioloog baseerde MBSR op de leer van de Boeddha over de vier bewustwordingen: de bewustwording van het lichaam, de gevoelens, de geest en de manifestaties. Zijn methode heeft drie wezenlijke bestanddelen: de bodyscan, de zitmeditatie en lichaamsoefeningen uit de yoga. Bovendien leren de cursisten aandacht in het dagelijks leven te beoefenen. Meditatie en spiritualiteit worden zo middenin het leven geplaatst.
Het helende en gezondheidbevorderende effect van deze methode wordt sindsdien door talloze wetenschappelijke onderzoeken gestaafd, wat de afgelopen jaren internationaal voor grote belangstelling en erkenning heeft gezorgd. Pas onlangs verklaarde de wereldgezondheidsorganisatie stress tot een van de grootste gevaren voor de gezondheid in de 21e eeuw. Tegen deze achtergrond heeft het decennialange onderzoekswerk van Jon Kabat-Zinn op het gebied van stressvermindering actuele en vernieuwende betekenis.

'Van begin af aan was het mijn bedoeling om meditatie voor een breed publiek toegankelijk te maken. Ik ben als jonge man begonnen met mediteren en heb daardoor de positieve uitwerking van meditatie op mijn eigen leven ervaren. Daarom wilde ik dat iedereen dit kon ervaren. Ik oefende bij zen-meesters, swami's en goeroes om uit te vinden welke meditatietechnieken voor mij de juiste waren. Zo kwam ik in contact met de dharma ▶

Uit: Christa Spannbauer,
In het huis van wijsheid, Asoka, 2009
Tekst aangepast en ingekort door
Dorine Esser.

Lees de volledige tekst op
www.vormenleegte.nl

en dat veranderde mijn leven totaal. Ik had moleculaire biologie gestudeerd en stond nu voor de beslissing hoe het met mijn leven verder zou gaan. En ik vroeg me af: wat is mijn opgave in deze wereld? Heeft de wereld werkelijk behoefte aan nog een moleculair bioloog? Er waren er zoveel die op dit gebied werkzaam waren, maar wie bekommerde er zich destijds al om meditatieve aandacht in de westerse maatschappij te integreren? Het werd me toen duidelijk dat ik dit wilde doen en dat ik die wens trouw moest blijven.

> 'Mijn doel was dat heel gewone Amerikanen meditatie op een dag volstrekt normaal zouden vinden en daarom ook zelf zouden uitproberen.'

VERTALING VAN DE DHARMA –

Mijn doel was dat heel gewone Amerikanen meditatie op een dag volstrekt normaal zouden vinden en daarom ook zelf zouden uitproberen. Ik probeerde een soort "vertaling" van de dharma voor de westerse mens te vinden, zodat mensen als mijn moeder of jouw vader het zouden kunnen begrijpen. Het ging me hierbij van begin af aan om oefening van de aandacht. Alle mensen hebben het vermogen aandachtig te leven – in het Westen hadden wij echter lange tijd geen toegang tot methoden om de aandacht systematisch te oefenen. Ik heb dat wat we heden ten dage aandachtstraining noemen dus niet uitgevonden, maar ik heb heel oude oosterse wijsheden omgezet in een taal die voor de moderne mens toegankelijk is.

Ik vertrouwde hierbij op mijn eigen ervaring en ik vond het belangrijk deze ervaring op medisch terrein in te brengen. Ik had duidelijk het gevoel dat het mijn roeping was meditatie en geneeskunde bij elkaar te brengen, ik voelde intuïtief aan hoe ik meditatie dichter bij de mensen zou kunnen brengen. Voor mij is dit werk mijn karma. Het is de uitdrukking van mijn liefde voor het leven, liefde voor de dharma en liefde voor de mensen. En zo ben ik hiermee indertijd begonnen en er nooit meer mee opgehouden. Ik heb er steeds voor gedaan wat ik kon. Aandacht is voor mij geleefde liefde. Zij brengt ons tot het besef wie we werkelijk zijn. De grondslag van wat we nu *Mindfulness Based Stress Reduction* noemen, bestaat uit een cursus van acht weken. We geven deze cursus in onze klinieken aan zieke mensen en mensen met chronische pijn. Onze patiënten worden in deze periode vertrouwd gemaakt met effectieve aandachtsoefeningen die uit het boeddhisme en de hatha-yoga stammen. Zelf heb ik vele jaren ervaring opgedaan met verschillende boeddhistische technieken, vooral met vipassana en zen.

WORDEN WIE JE BENT –

Waar de meeste van onze patiënten zoals ze zeggen naar verlangen, is een gevoel van innerlijke rust. Natuurlijk zoeken ze ook naar ontspanning, naar mogelijkheden hun stress af te bouwen en hun pijn te verminderen. Ze zoeken niet naar verlichting of inwijding in een spirituele weg. Ik gebruik daarom het woord "spiritualiteit" nauwelijks meer. Niet omdat ik iets tegen spiritualiteit heb, maar omdat voor mij welbeschouwd alles spiritueel is. Veel mensen hebben geïdealiseerde en romantische voorstellingen van spiritualiteit. Maar je kunt je hele leven eraan besteden een spiritueel mens te worden, om op je sterfbed te ontdekken dat je verzuimd hebt de mens te zijn die je werkelijk bent en dat je je tijd ermee verdaan hebt een vroom leven te willen leiden. Je kunt alleen worden wie je al bent. En dan besef je dat je wezenlijke natuur al volkomen, al Boeddha is. Je hoeft je dus niet te kastijden, geen pij aan te trekken, je hoeft je hoofd niet kaal te scheren en in een vreemde taal te chanten. Dat is volstrekt niet nodig. Dat is juist wat de spirituele wegen ons zeggen.
Zoals ik het zie gaat het minder om het overwinnen van het lijden, maar veel meer om het verwerven van een diep inzicht in de aard van het lijden om er daardoor in zekere zin vrij van te worden. We kunnen het lijden niet overwinnen, want het maakt deel uit van ons leven en is daardoor onvermijdelijk. Wanneer een aardbeving je huis verwoest, kun je daar niets aan doen.
Wat je wel kunt doen, is je verhouding tot wat er gebeurd is, je gevoelens en gedachten die daarop betrekking hebben veranderen. Dat wil zeggen niet aan je eigen voorstellingen vasthouden, maar leren met de feitelijke

gegevens om te gaan. Wanneer we een diep inzicht in onze ware natuur verwerven en beseffen wat we werkelijk zijn, heeft dit een diepe bevrijdende en helende werking op onze geest. Pijn kunnen we als mens niet vermijden. Maar we hebben wel degelijk invloed op hoezeer we aan die pijn lijden. Wanneer we dus leren de dingen te nemen zoals ze zijn, zijn we in zekere zin vrij van het lijden, zelfs als we veel pijn hebben. En wanneer we inzien dat pijn niet persoonlijk is – ook al komen we steeds opnieuw in de verleiding ze heel persoonlijk te nemen – kunnen we tot een wijze en meevoelende omgang met ons leed komen.'

BOEKEN

Jon Kabat-Zinn:
Waar je ook gaat daar ben je, Servire, 2009
Handboek meditatief ontspannen, Altamira-Becht, 2005
Coming to our senses, London, Piatkus, 2005
Met kinderen groeien, Asoka, 2007
Thuiskomen bij jezelf. 108 lessen in mindfulness, Asoka, 2008

WEBSITE

www.umassmed.edu/cfm

de boeddhistische inslag van een film

Spring, Summer, Fall, Winter... and Spring

Tekst: Deniece Wildschut



De seizoenen vormen – evenals het leven – een cirkel van ontstaan, groeien en sterven, om vervolgens weer ruimte te maken voor een nieuwe geboorte. In deze film treffen we meerdere cirkels aan, een verwijzing naar reïncarnatie. De jonge monnik wordt bij zijn meester gebracht als hij nog klein is, we zien hem opgroeien tegen de prachtige achtergrond van de wisselende seizoenen. Er wordt een gehoorzame, wijze monnik in hem geboren, maar door een verliefdheid verliest hij zijn wijze, gelukkige leven uit het oog en laat hij zich leiden door zijn verlangen. Hij verandert in een moordenaar, een man die puur uit lust en verliefdheid handelt. Uiteindelijk komt hij tot inkeer, doordat zijn meester hem met harde hand de weg wijst.

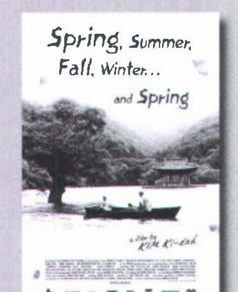
SCHILDPAD –

De geschiedenis herhaalt zich, als de monnik tenslotte zelf een kleine jongen onder zijn hoede krijgt. Wanneer we de jongen hardhandig zien omgaan met een schildpad, zoals de monnik zich vroeger zelf ooit uitleefde op enkele dieren, is de cirkel rond. Sterven is een terugkerend thema in het verhaal. Het begint bij een vis en een slang – die de monnik doodt – en komt terug in de moord op zijn vrouw, de dood van zijn meester en de dood van de vrouw die de kleine jonge tenslotte bij hem brengt.
De deuren, die het huis en de berg van elkaar scheiden, lijken te wijzen op een poort tussen het spirituele en het aardse leven. In het huisje vinden we de helpende hand en invloed van een leermeester terug, op de berg zijn we getuige van de eigen keuzes en de omgang met het aardse bestaan.
Alles is van voorbijgaande aard, leven komt nooit tot stilstand. *Spring, Summer, Fall, Winter... and Spring* verbeeldt het steeds opnieuw doorlopen van een cirkel (het leven of een bepaalde situatie) en de mogelijkheid om op die manier inzichten te verwerven en te groeien.

Deniece Wildschut is freelance journalist.

Regisseur: Kim Ki-duk
Genre: Drama

LEZERSAANBIEDING DVD



Spring, Summer, Fall, Winter... and Spring

Vorm&Leegte geeft drie maal de dvd van Spring, Summer, Fall, Winter... and Spring weg aan de eerste mailers! Stuur snel een bericht naar redactie@vormenleegte.nl, met vermelding van 'Spring', je naam en adres. Deze dvd is ook te bestellen voor *slechts* €9,95 op www.asoka.nl.

boeddhistische therapeuten over het verschil met 'westerse' therapie



FOTO: ISTOCK (LUVHOTPEPPER)

Wat is boeddhistische therapie?

Boeddhistische therapie bestaat. Maar wat is de meerwaarde ervan? En wat kun je van zo'n therapie verwachten?

Tekst: Maarten Barckhof

Het zit niet altijd mee in het leven. De dakgoot lekt, je partner is onbegrijpelijk irritant en de kat besluit haar nagels eens flink te scherpen aan je nieuwe bank. Zulke dingen maken je niet blij, maar zijn nou ook weer niet een reden om geestelijke bijstand te zoeken. Soms zit het echter flink tegen. Je ouders hebben je vertrouwen onherstelbaar geschaad, je huis brandt af, de zoveelste partner vertrekt. En af en toe is er gewoon teveel tegenslag geweest om je nog alleen staande te houden. Het maakt je wellicht agressief of depressief, je komt in een stroomversnelling van conflicten terecht, of sluit je juist hermetisch op. Dan wordt het tijd om stappen te ondernemen. Maar welke?

> 'Ik vind dat je zorgvuldig met het bestaan moet omgaan. Mensen zijn zó kwetsbaar. Zonde als je pas op je sterfbed wakker wordt!'

LIJDEN EN GELUK –

Je kunt besluiten psychotherapie te volgen en aan je problemen te werken. Therapeuten gebruiken de term lijdensdruk: iemand leert en verandert pas écht als hij voldoende lijden ervaart en daardoor gemotiveerd is om fundamentele stappen te zetten. Maar waarom zou je een therapeut zoeken als je ook naar een boeddhistische leraar kunt gaan? Ook het boeddhisme houdt zich bezig met lijden en het streven naar geluk. Toch zijn er diverse leraren, zoals Pema Chödrön, die mensen aanraden om juist via therapie aan hun problemen te werken. Nu zijn er ook boeddhistische therapeuten, maar wat hebben zij extra te bieden en wat kun je van hen verwachten? Ik besluit een viertal collega's te bezoeken en hun deze vragen voor te leggen.

OVEREENKOMSTEN –

Het eerste wat opvalt, is dat ze allemaal gebruik maken van een heel scala aan methoden, afkomstig uit zowel de gangbare psychotherapie als uit het boeddhisme. Bij dit laatste kun je denken aan het inzetten van stilte-, ademhalings- en bewustwordingsoefeningen. Alle vier vinden dat therapie een eigen plek heeft, naast het boeddhistische pad. **Ton Backus**, die ▶

therapie vanuit *Unity in Duality* benadert, zegt: 'Mediteren leidt niet zomaar tot zelfinzicht en niet iedere leraar heeft de tijd of de bagage om gericht aan psychische problemen te werken. Oost en West vullen elkaar prachtig aan.' **Noud de Haas**, die het accent legt op de leer van Tich Nhat Hanh, zegt het zo: 'De westerse therapie heeft gerichte vaardigheden en methoden om bepaalde klachten te verhelpen, het boeddhisme is hiervoor minder toegerust. Je hebt zelfs een stevige basis nodig om aan het boeddhisme te beginnen. Voor therapie is er dus een eigen plek.' '*Big Mind* is een goede aanvulling voor beoefenaren', vindt **Irène Kyojo Bakker**. 'Het is een methode om uit te werken wat je in jouw meditatie tegenkomt.' **Herman Kyosen Kief**, een 'zenner', heeft nog een aardse aanvulling: 'Sommige mensen zijn gewoon niet in staat om te mediteren, dus dan moet je iets anders doen!'

BOEDDHISTISCHE METHODEN –

Binnen de psychotherapie worden flink wat boeddhistische methoden toegepast. Gebruikt Genpo Roshi zijn *Big Mind*-methode voornamelijk voor spirituele beoefening, Bakker gebruikt het ook als therapie. Deze methode komt voort uit *voice dialogue*. Stel je een toneelstuk voor met hoofdrolspelers en veel bijrollen. Dit zijn allemaal delen van jezelf. Er zijn ook verstoten 'ikken' die graag een rol zouden willen, maar deze niet krijgen. *Big Mind* hanteert een boeddhistisch perspectief: niet alleen de aan het ego gebonden stemmen uit de relatieve werkelijkheid komen aan het woord, maar ook stemmen vanuit de absolute, non-duale werkelijkheid. Je maakt contact met jouw angst of woede, maar bijvoorbeeld ook met grenzeloze liefde en wijsheid. Het gaat om integratie van het spirituele met onze menselijkheid. Bakker: 'We zijn al compleet. Ik wil de cliënt de heelheid die er al is laten ervaren. In elk perspectief kun je vastzitten, zowel in het ego als wanneer je "het licht" hebt gezien. Dus je moet leren schakelen en zorgen dat je geen stuk overslaat!'

LICHAAMSBEWUSTZIJN EN RESOURCES –

Backus gebruikt veel oefeningen die gericht zijn op lichaamsbewustzijn. Hierbij ervaren cliënten wat er van binnen gebeurt. 'Ze worden gewaar van subtielere sensaties, versterken hun kracht en ontdekken een innerlijke ankerplek. Ze maken verbinding met hun eigen hulpbronnen. Dit geeft stevigheid. Zo kunnen ze problemen gemakkelijker onder ogen zien.' Dit proces noemt ze duale transformatie.
Een volgende stap is non-duale transformatie. Hierbij blijft de cliënt helemaal bij het probleem en zijn gevoel, zonder er ook maar iets aan toe te voegen. Het probleem brandt als vanzelf op. De cliënt moet hiervoor wel voldoende draagkracht hebben ontwikkeld. Het perspectief bij boeddhistische therapeuten lijkt dus anders te zijn. Dat er lijden is, is een gegeven. Daardoor is de therapie meer gericht op bij de pijn blijven, contact maken en aanvaarden dan op snelle fixes zoals bij gangbare therapeuten vaak het geval is.
De Haas begint een sessie vaak met vijf minuten ademen, aankomen in stilte. Hij ziet in onze huidige maatschappij veel gehaastheid en prestatiegerichtheid, wat onder meer leidt tot stress en zelfs burn-outs. Hij probeert dat te ondermijnen door mensen nieuwe perspectieven aan te leren, door anders met tijd om te gaan en langzamer te leven. Cliënten zien dan sneller hoe het *echt* met ze gaat. 'Ik wil ze mild en gelijkmoedig laten kijken naar hun

VIND EEN BOEDDHISTISCHE THERAPEUT

Boeddhistische therapeuten zijn niet zo gemakkelijk te herkennen. De meesten vertellen hun cliënten niet over hun achtergrond, behalve als zij hun daar speciaal op uitgekozen hebben. In hun praktijkkamers zijn soms wel bescheiden boeddhistische sporen te vinden: een *thanka (een schildering, red.)*, een Boeddha, bepaalde boeken.
Hoe kun je er een vinden? Een paar tips: gebruik een zoekmachine of doe navraag bij anderen. Bekijk websites en folders: check of iemand een gedegen therapeutische opleiding heeft die deskundigheid waarborgt en bij een beroepsvereniging is aangesloten. Neem vervolgens telefonisch contact op en vraag door hoe het boeddhisme of spiritualiteit doorwerkt in de werkwijze van de therapeut. Moet een boeddhistische therapeut langdurig boeddhistische en filosofische scholing hebben gehad en langdurig praktiseren? De een vindt van wel, en de ander vindt het onbelangrijk. Het voornaamste lijkt toch de uitstraling, oprechtheid en openheid van de therapeut. Merk of hij je hart raakt en of het klikt!

> 'Ik pak uit alle tradities wat ik kan gebruiken om het lijden van de mens te verlichten. Voor mij is dat geen ontheiliging, integendeel.'



Noud de Haas is psycholoog en werkt als psychotherapeut en trainer. Hij beoefent meditatie in de traditie van de Vietnamese zen-monnik Thich Nhat Hanh.



Irène Kyojo Bakker is priester in de zen-boeddhistische traditie en sinds 2002 assistent-leraar van Genpo Merzel Roshi. Zij werkt als therapeut bij psycho-oncologisch centrum *Het Behouden Huys* en is als docent verbonden aan de opleiding Mindfulness aan de *Hogeschool van Utrecht*. Daarnaast heeft zij een eigen therapeutische praktijk *Zenspirit*.



Ton Backus heeft de Boeddhistische filosofie- en psychotherapieopleiding *Unity in Duality* gevolgd bij Tarab Tulku Rinpoche en Lene Handberg. Zij werkt als trainer, therapeut, supervisor, coach en opleidster bij ISS/HAN. Verder heeft zij trainingen gevolgd bij de grondleggers van MBSR/MBCT en verzorgt zij mindfulnesstrainingen en Post-HBO-onderwijsprogramma's vanuit het project Padma (zingevingsproblematiek).



Herman Kyosen K. Kief is gepensioneerd psychiater, zen-therapeut en directief therapeut.

problemen. Lijden komt vaak voort uit dingen willen hebben die je niet hebt en hebben wat je juist niet wilt hebben. Ik leer mensen om minder te grijpen.' De Haas wil anderen wakker schudden en de betrekkelijkheid van hun opvattingen laten inzien. 'Ik vind dat je zorgvuldig met het bestaan moet omgaan. Mensen zijn zó kwetsbaar. Zonde als je pas op je sterfbed wakker wordt!'

GEEN GELUL - ZITTEN! –

Kief vindt dat veel boeddhistische technieken in een therapeutische context kunnen worden toegepast. 'Dit zijn oude technieken die hun werkzaamheid ruimschoots bewezen hebben. Tegenwoordig zijn er veel therapeuten die eigen terminologie verzinnen, maar in feite gewoon van boeddhistische oefeningen gebruik maken. Zen is hierin heel simpel: geen gelul - zitten!' Een van de technieken die hij inzet, is de *koan* (*een paradoxale formulering die verwijst naar de hoogste wijsheid, red.*). Volgens hem kun je een symptoom op dezelfde manier bestuderen als een zen-student een koan bestudeert door in je meditatie een vraag te blijven herhalen, bijvoorbeeld 'waarom drink ik zoveel alcohol?' of 'wat maakt mij zo somber?' Het idee is dat cliënten zelf aan het werk gaan en zo nu en dan de therapeut opzoeken. Die vraagt naar de ontwikkeling. Bij een 'goed' antwoord krijgt de cliënt een vervolgvraag, precies als bij koans de gewoonte is. Verder gebruikt Kief visualisatietechnieken (een lichtlijn om je lichaam zien om je 'ik' te versterken) en mantra's (positieve zinnen herhalen als 'ik ben de moeite waard!'). 'Zo kun je alles uit het boeddhisme gebruiken in een therapeutische setting. Ik zie dit als *skilfull means*. Voor mij is dat geen ontheiliging, integendeel. Ik pak uit alle tradities wat ik kan gebruiken om het lijden van de mens te verlichten!'

> 'De westerse psychologie is erg gericht op de maakbaarheid van het bestaan. Big Mind gaat over omarmen van alles wat er is.'

Wat leer je nu precies bij een boeddhistisch therapeut? Alle vier zeggen in grote lijnen hetzelfde: het gaat niet om verandering maar om acceptatie. Bakker: 'De westerse psychologie is erg gericht op de maakbaarheid van het bestaan, het weghalen van negatieve emoties. *Big Mind* gaat over omarmen van alles wat er is, met de heelheid in contact komen en van daaruit kijken naar de stukken die vast zitten.' Open en zonder oordeel kijken naar alles wat zich voordoet, dat is ook wat Backus zegt. 'Je leert stoppen met identificeren, daardoor kijk je anders naar jezelf en de wereld.'
Alles mag er zijn en dat geeft rust. Ook Kief stelt: 'De kern is acceptatie. Soms moet je leren leven met je handicap en vormt juist het vechten ertegen de bron van groot lijden.' De Haas: 'Aanvaarden van wat er is, is absoluut niet sullig. Van wegduwen word je moe, weerstand kost energie. Je hoeft niet je wensen op te geven, maar wel je verzet. Haal het probleem binnen je meditatie, laat je lichamelijke reacties gebeuren en neem nauwkeurig en nieuwsgierig waar, wend je niet af! Je leert te stoppen met het reageren vanuit impulsen en gewoontepatronen en volop jouw eigen verantwoordelijkheid te nemen.'

RUST, RUIMTE, EN ZELFREDZAAMHEID –

Wat maakt dat deze boeddhistische benaderingen werken? Meditatieve technieken hebben een positief effect op je ademritme, hartslag en geven daardoor een rustig gevoel. Daarnaast versterken ze je concentratie en aandacht en vandaar uit is het gemakkelijker ▶

om je problemen onder ogen te zien. Het constante oefenen versterkt ook de organisatie van je persoonlijkheid.
Je leert om je problemen niet meer te vermijden maar moedig onder ogen te zien en er contact mee te maken. Je gaat niet aan het denken sjorren, maar leert waarnemen en gaat ervaren dat gedachten en emoties verschijnselen zijn die zich voordoen. Je wordt wakker uit je denken en je vereenzelvigt je niet meer met je probleem. Zo ontstaat er ruimte: je leert een grotere container te worden waar rimpelingen minder invloed hebben. Er ontstaat ook meer ruimte voor liefde en compassie en je vindt hierdoor rust in jezelf.
Heel werkzaam is ook, dat je het als cliënt zélf doet, zelf gaat ontdekken, je bewust en actief bezighoudt met het probleem en leert zijn verantwoordelijkheid te nemen. De cliënten leren vaak om zelf de technieken toe te passen, ook in andere contexten. De therapeuten faciliteren, 'lopen mee'.
Contra-indicaties zijn er bij de genoemde technieken nauwelijks. Maar voor mensen met de neiging tot desintegratie (psychotici) en sommige borderliners zijn ze niet zo geschikt.

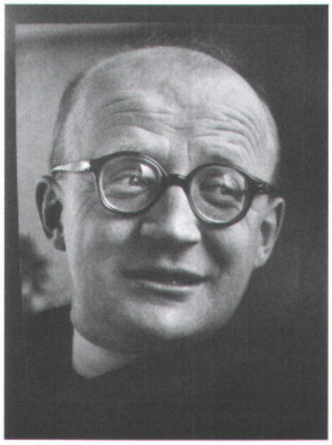
AAN MENSEN RAMMELEN –

Alle vier zijn tamelijk bescheiden: ze benadrukken dat ook gangbare therapeuten steeds meer de hele mens (als een psychisch, sociaal, economisch, spiritueel wezen) in de therapie betrekken. Niemand zegt: 'wij zijn beter' of 'wij zijn effectiever'. En het is al helemaal niet de bedoeling om cliënten

HAN FORTMANN CENTRUM VOOR MINDFULNESS

Stille aandacht en respect voor het leven. Daar wil het eerste Nederlandse centrum voor Mindfulness voor staan. Het *Han Fortmann Centrum* in Nijmegen bestaat al dertig jaar, maar besloot zich in september 2009 meer toe te leggen op mindfulness.

Tekst: Anne-Christine Staals



Het *Han Fortman Centrum* maakte een logische stap als je het werk van de inspiratiebron van het centrum kent, cultuur- en godsdienstpsycholoog Han Fortmann (1912-1970). Deze man raakte gefascineerd door de samenhang tussen psychisch welzijn en spiritualiteit en kwam tot de conclusie dat oosterse tradities ons welzijn positief kunnen beïnvloeden. Mindfulness is hier wel het ultieme bewijs van.

TRAININGEN EN ONDERZOEK –

Het centrum biedt zo'n tien verschillende mindfulness- en meditatietrainingen aan, voor beginners en gevorderden. Daarnaast vindt er onderzoek naar mindfulness plaats. Zo onderzoekt de afdeling psychologie van het Radboud ziekenhuis er wat mindfulness kan betekenen voor patiënten die terugkerende depressies hebben. En de wiskundefaculteit van de gelijknamige universiteit bekijkt de effecten van meditatie op de hersenen.

Doel van het *Han Fortmann Centrum* blijft deelnemers te ondersteunen in hun zoektocht naar balans, bezieling , verdieping en heelwording. Daarom kun je er ook terecht voor andere workshops zoals yoga, geweldloze communicatie of psychosynthese . Het centrum organiseert daarnaast lezingen en filmvertoningen. Nu loopt bijvoorbeeld de lezingencyclus *boeddhisme en samenleving*. Nieuw is de tweejarige leergang *Spiritualiteit in leven en werk*, bedoeld voor mensen die spiritualiteit als vanzelfsprekende levenshouding in hun leven willen integreren.

KENNISMAKEN?

Kom dan eens naar de open meditaties 's ochtends en 's middags waaraan iedereen gratis kan deelnemen. Ervaring is niet nodig waardoor deze meditatiemomenten een ideale kennismaking vormen met het centrum. Iedereen is van harte welkom. Tijden en een uitgebreide agenda zijn te vinden op:
www.hanfortmanncentrum.nl

Meer over mindfulness? Lees het interview op p. 36 met Jon Kabat-Zinn, die de mindfulnesstrainingen ontwikkelde.

Anne-Christine Staals is tekstschrijfster en freelance-journalist gespecialiseerd in onderwerpen over zelfontplooiïng.

WEBSITES

www.bigmind.org
www.tarab-instituut.nl
www.ghcc.nl
www.zenspirit.nl
www.psychotherapieenboeddhisme.nl
www.vdo.han.nl
www.padma-opleiding.nl

Kijk voor de ervaringen van twee cliënten op **www.vormenleegte.nl**

te 'bekeren'. Wel werkt hun boeddhistische achtergrond sterk door in hun praktijk. Allereerst in hun visie op problemen: het gaat niet om fixen, maar accepteren, ruimte zoeken, de verstarring doorbreken. Maar ook in hun houding naar de cliënt. Vanuit haar boeddhistische achtergrond kan Backus snel herkennen hoe iemand zich met een probleem identificeert en kan veel gemakkelijker leed aanhoren zonder mee te gaan in het mentale verhaal. Bakker ziet een crisis of ziekte als een kans om te veranderen. Ze heeft vertrouwen in het zelfhelend vermogen van mensen, ziet hun heelheid en vertrouwt op het proces waardoor haar cliënt dat ook doet. Kief noemt het werken vanuit een houding van openheid en nieuwsgierigheid en 'zonder commentaar, onvoorwaardelijk accepteren wat een ander je brengt, niets vreemd vinden.' De Haas: 'Wat het boeddhisme mij brengt, is open staan, de kunst van het niet-weten, een houding van niet veroordelen, werken vanuit een houding van acceptatie. Je hoeft ook niet alles te verklaren. Ik ben een desillusionist, ik rammel aan mensen met als doel hun bevrijding.' ❁

Maarten Barckhof, is freelance journalist. Verder werkt hij als trainer, communicatie- en organisatieadviseur en is bestuurslid van de *VIT (Vereniging van Integraal Therapeuten)*. Hij is geïnspireerd door de Shambhala-traditie en Pema Chödrön, en heeft een eigen praktijk *Gentle Heart*.

De verlichting ligt op straat

Tekst: Tim Ikkyu den Heijer

'Het is niet waar omdat het in *Van Dale* staat, het staat in *Van Dale* omdat het waar is.' Dat leerde ik tijdens mijn studie Nederlands. Als het goed is, geldt zoiets ook voor het boeddhisme. Het is niet waar omdat het de leer van de Boeddha is, het is de leer... u begrijpt waar ik heen wil.

We vergeten dat gemakkelijk. We zien het boeddhisme immers graag als een esoterische, geraffineerde wijsheid uit het Oosten. Een beetje voor de *happy few*. En komt die leer eens overeen met een bevinding uit de wetenschap of met een regel poëzie? Dan is dat een hele ontdekking. Al snel is er een artikel, een reeks lezingen of een wereldwijde bestseller aan gewijd.

Waarom eigenlijk? Het is toch hartstikke logisch dat de waarheid over ons bestaan universeel is? Dat je die op elke straathoek tegenkomt, en niet alleen op een plank in de new-age boekhandel? Hoe groot is ons vertrouwen in deze leer, als we dat niet willen inzien?

Ik geef toe: ik ben regelmatig verbaasd geweest als een taxichauffeur of oud dametje iets zei dat zó uit de mond van een zen-meester kon komen. Ergens steekt dat ook, soms. We willen niet dat het zo prozaïsch is. Het is lekker om een geheim te kennen, om wijzer, verlichter enzovoort te zijn dan anderen. Mysterieus, mystiek boeddhisme: het ego is er dol op.

Het is ook wel zo veilig, als het boeddhisme een verzameling termen, ideeën en verhalen blijft. Een spirituele hobby waarin we ons verdiepen als we zin hebben. Maar hoe langer je leeft, hoe vaker het boeddhisme zich aandient in de chaos van het dagelijks leven. Inzicht belt onverwacht aan, net als je aan tafel wilt gaan.

Een paar jaar geleden scheidde ik van mijn eerste vrouw. De boeddhistisch verantwoorde inzichten kwamen toen in zo'n noodtempo voorbij, dat de lol er voor mij snel af was. Opeens was de edele waarheid van het lijden zo edel niet meer. Ik wou me best verdiepen in gehechtheid en veranderlijkheid. Maar wel graag op woensdagavond tussen 8 en 10 in het meditatiecentrum.

Nu sta ik opnieuw voor een enorme reeks ongevraagde verlichtingservaringen. En ik verheug me erop. Als u dit leest heeft (als alles goed gaat) de kleine Boeddha in de buik van mijn vriendin het levenslicht gezien. Een splinternieuwe roshi in een luier, die mij ongetwijfeld meer gaat leren dan welke soetra ook. ❁

Tim Ikkyu den Heijer is tekstschrijver en zen-student.



Franklyn Sills over zijn psychotherapie die boeddhistische en westerse inzichten combineert

Zicht op het zelf

Franklyn Sills is gefascineerd door de aard van het zelf en vooral: hoe kunnen we een einde maken aan het lijden dat erdoor ontstaat? Zijn vrouw Maura en hij ontwikkelden *Core Process Psychotherapy (CPP)*, een combinatie van inzichten uit het boeddhisme en de westerse psychotherapie.

Tekst: Hester Bruning

Franlyn Sills zegt over de weg die hij en Maura Sills hebben begaan: 'De ontwikkeling van *Core Process Psychotherapy* is in feite een reis van dertig jaar geweest, die open is en nog steeds voortduurt. We gebruiken boeddhistische opvattingen over het zelf om inzicht te krijgen in hoe het zelf voortdurend wordt gegenereerd in het huidige moment. Die opvattingen hebben we gecombineerd met westerse psychotherapeutische kennis over het zelf in een poging om een samenhangend paradigma te creëren dat effectief is in een therapeutische setting.
We hebben de inzichten uit allerlei boeddhistische stromingen geïntegreerd. Zo putten we uit de theravada, mahayana en vajrayana tradities. Ik vind met name de theravada heel geaard en de Pali-canon bijzonder behulpzaam.'

AANWEZIGHEID ONTWIKKELEN –

Psychotherapeuten en ook anderen volgen de opleiding en trainingen. 'We leren ze, vooral in het begin van de opleiding, op heel gestructureerde wijze hoe ze aanwezigheid kunnen ontwikkelen.' Van groot belang hierbij is het lichaam. Sills, die van oorsprong heeft als biomedisch wetenschapper is, is naast trainer psychotherapie ook internationaal bekend als wegbereider op het gebied van de craniosacraal-therapie. Zijn jarenlange cranio-ervaring heeft hem ervan overtuigd dat het lichaam in elke vorm van therapie betrokken zou moeten worden. 'Het lichaam heeft daarom van begin af aan een rol gespeeld in ons *Core Process* werk. De nadruk ligt op bewustzijn in het lichaam, de gevoelde ervaring in het moment zelf. We hebben in de training oefeningen opgenomen uit Kum Nye, de Tibetaanse yogatraditie, die heel effectief zijn. We leren onze trainees hoe ze in hun lichaam beleefde aanwezigheid kunnen ontwikkelen. Hoe ze vanuit hun kern hun veld van bewustzijn kunnen vergroten. Hun cliënt bevindt zich in het midden van dat veld. Een groot deel van de therapie draait om het onderzoeken van dat relationele veld. Al onze verwondingen zijn ontstaan in relaties. Het is heel belangrijk dat de therapeut een nieuwe, veilige omgeving creëert die verschilt van die waarin de verwondingen zijn ontstaan. Zo kan in die relatie heling plaatsvinden.'

LICHAAM ÍN HET LICHAAM –

'De Satipatthana-soetra is waarschijnlijk een van de belangrijkste leerredes van de Boeddha over meditatie. In feite is het de soetra waar het begrip *mindfulness* vandaan komt. De Boeddha spreekt er niet alleen als een beoefening over, maar ook als iets wat we al bezitten, in de diepte van wie we zijn. Hij heeft het over de vier velden van aandacht op een bijzondere manier. Hij zegt ons niet zo maar bewust te zijn van ons lichaam, maar van het lichaam *ín* het lichaam. Dus als een in het lichaam beleefde aandacht. De Boeddha zegt ook: "Bewust te zijn van je lichaam van de binnenkant, de buitenkant, als een geheel en op een niet-associatieve manier." Ik vind het buitengewoon dat hij dat begrip had! Op dezelfde manier heeft hij het vervolgens over de observatie van de gevoelens ín de gevoelens, de geest ín de geest en de objecten van de geest ín de objecten in de geest.
Uiteindelijk is het belangrijkste van de aandachtsbeoefening dat je in staat bent helder te onderscheiden wat in je leven leidt tot vrijheid en wat leidt tot groter lijden.

HELDER ZIEN –

Dit soort uitgangspunten incorporeren we in *Core Process* werk, daar draait het in psychotherapie ook om. Het vermogen om helder te zien wat er in het moment naar boven komt, zoals 'oh, dat komt uit mijn vroege jeugd; dat is de moeder in mij.' Het gaat dus om onderscheidingsvermogen en helderheid. En ook om loskoppelen en loslaten. Een belangrijk deel van het *Core Process* werk is dat zowel de therapeut als de cliënt dit waarnemend bewustzijn ontwikkelen. Als de therapeut in een staat van aanwezigheid verkeert, gaat de cliënt daar mettertijd mee resoneren en zelf bewustzijn ontwikkelen.'
Hij vertelt dat CPP zich niet op een bepaald soort cliënten richt. 'De cliënt moet wel in staat zijn om te functioneren in de wereld. Maar we staan volledig open voor wie ze zijn, voor wat zich voordoet. Onze mensen hebben kennis van psychiatrische stoornissen en als het nodig is verwijzen ze door.'



Een bijzonder onderdeel van de leerstof van het *Karuna Institute* zijn de trainingen in pre- en perinatale psychologie. Sills beschouwt de periode van de conceptie tot enige tijd na de geboorte van groot belang. Daar begint volgens hem de ontwikkeling van het zelf al. Van grote invloed is het werk van de Britse analyticus Frank Lake, die een model ontwikkelde van de organisatie van het zelf. 'Eigenlijk is zijn model heel boeddhistisch. Lake beschouwde het kleine wezen al in het vroegste stadium in staat tot waarnemen en voelen, tot ervaring opdoen en erop reageren. Hij heeft hier prachtige dingen over gezegd. Zo zegt hij dat het de taak van de ouders is, de primaire verzorgers, om hun "staat van zijn" binnen te gaan. Het kleine wezen kan dan zowel in de baarmoeder als na de geboorte die diepere staat waarnemen – méér dan hun zelfsystemen – en zo de aard van zijn eigen zijn leren kennen. We ontkomen er niet aan dat we allemaal onze eigen mix van projecties en verdedigingsmechanismen hebben. Maar het zelf dat zich in de aanwezigheid van bewuste ouders vormt houdt die kern van "zijn" meer intact en aanwezig, en ontwikkelt zich minder snel tot een extreem defensief zelf.' ❁

Hester Bruning is journalist en freelance medewerkster van *Vorm&Leegte*.

CORE PROCESS PSYCHOTHERAPY

Karuna Institute leidt psychotherapeuten op in *Core Process Psychotherapy*. De *Core* (kern) wordt gezien als een van oorsprong in ons allen aanwezige staat van heelheid, openheid en stralend licht. Kwaliteiten ervan zijn gelijkmoedigheid, mededogen en vreugde.
Het *Core Process* beschrijft de vorming van het 'zelf' als een proces dat plaatsvindt door de manier waarop we reageren op de situaties en relaties die we tegenkomen in ons leven. Het zelf heeft zich als het ware om onze 'kern' heen ontwikkeld, zodat we het contact hiermee in veel gevallen zijn kwijtgeraakt.
Boeddhistische psychologie en mindfulnessbeoefening liggen aan de basis van de therapie. Daarnaast vormen westerse theorieën over de werking van de persoonlijkheid, psychodynamica en psychotherapeutische vaardigheden een ondersteuning.
Belangrijk fundament van de therapie is de beoefening van mindfulness in relatie tot een ander. Echte heling is alleen mogelijk als we volledig aanwezig kunnen zijn op het moment dat zich een innerlijke of uiterlijke ervaring voordoet. Zo krijgen we inzicht in de concepten die we hebben gevormd rondom ons 'zelf' en kunnen die vervolgens loslaten.

OPLEIDING

De masteropleiding van *Karuna Institute* wordt erkend door *Middlesex University* in Londen en het instituut valt onder *The United Kingdom Council for Psychotherapy (UKCP)*, een overkoepelende beroepsvereniging die de kwaliteit van psychotherapie in Engeland wil waarborgen. De trainingen CPP worden gegeven in het eigen centrum en op andere locaties in Engeland, Schotland en Zweden.

CORE PROCESS THERAPY IN NEDERLAND

17 APRIL

Studiedag over *Core Process Psychotherapy* met Maura Sills.
Het thema van deze dag is **The embodiment of Mind**.

Info via: **www.psychotherapieenboeddhisme.nl**

12 – 13 JUNI & 27 – 28 NOVEMBER

Introductieworkshop *Core Process Psychotherapy*
De workshop wordt twee maal in Nederland gegeven onder leiding van Jilly Warrick en Lorna Bird van het *Karuna Institute* in Engeland.
Locatie: *De Ruimte* in Amsterdam.
Kosten: € 295,-

Meer info en inschrijven via:
Mirjam Ebbing 070 514 37 36, info@mirjamebbing.nl of
www.karuna-institute.co.uk

'Je **mind** is je hele manier van zijn'

Arnaud Maitland vertelt *Vorm&Leegte* wat hij de belangrijkste lessen van *Skillful Means* en *Kum Nye yoga* vindt.

Tekst: Angeline van Doveren

'En wat is terneergeslagenheid? Geestelijk leed, geestelijk ongemak, een leedvol, onaangenaam gevoel dat ontstaat uit contact van de geest met iets – dat, monniken, wordt terneergeslagenheid genoemd.'[1] Zo omschrijft de Boeddha in de eerste van de Vier Edele Waarheden een van de vormen van het lijden. Lijden van de geest. Psychologie zit diep verankerd in het boeddhisme. Van meet af aan. Dat dit een andere psychologie is dan de moderne westerse, mag duidelijk zijn. Het boeddhisme heeft een ander mensbeeld dan het Westen. En dat heeft zijn weerslag op de boeddhistische psychologie.
Thich Nhat Hanh schetst dit mensbeeld treffend in zijn commentaar op het hart-soetra, waar hij uitleg geeft over de vijf *skandha's*, de elementen waaruit een mens bestaat. 'Eigenlijk stromen er vijf rivieren in ons: de rivier van de vorm, dat wil zeggen ons lichaam, de rivier van de gevoelens, de rivier van de waarnemingen, de rivier van de werkingen van de geest en de rivier van het bewustzijn.'[2] In het moderne Westen zijn we eraan gewend geraakt om ons met de rivieren afzonderlijk bezig te houden. Zo konden de medische wetenschap, de psychologie, de filosofie en de theologie langzaam uit elkaar groeien. Om elkaar uiteindelijk niet of nauwelijks meer te verstaan.



VERBANDEN –

Met boeddhistische psychologie is het een ander verhaal. Hier geen gescheiden werelden. Dat bleek ook in een gesprek met Arnaud Maitland, die Tibetaans boeddhistische filosofie en psychologie studeerde. Seminars *Kum Nye* yoga verzorgen, het runnen van een drukkerij of je bezig houden met *time management*? Voor Maitland vloeien die dingen naadloos in elkaar over. Als rivieren. 'Op een gegeven moment kun je structuren samen nemen. Lama Tarthang Tulku heeft me geleerd om meditatie, werk en allerlei situaties bij elkaar te brengen, en verbanden te zien.'
Maitland is van huis uit jurist. Na een baan bij de *Neder-*

SEMINAR ARNAUD MAITLAND

Op 25 september geeft Arnaud Maitland een seminar *Kum Nye* mandala in het *Nyingma Centrum* in Amsterdam, meer informatie komt op **www.nyingma.nl.**

Oefening van Arnaud Maitland:

BEPAAL JE EIGEN DEADLINES

'We leven op een deadline; we gaan allemaal dood. Als je iets doet, geef jezelf daar dan een bepaalde tijd voor. De deadline die je op die manier voor jezelf inbouwt, gaat je informatie opleveren. Je werk krijgt daardoor een extra dimensie, die het zonder een sterk besef van tijd nooit zou hebben.'

landse Scheepvaart Unie belandde hij in Berkeley, Californië, waar hij in het *Nyingma Institute* Lama Tarthang Tulku ontmoette. 'Een van de eerste dingen die ik Tarthang Tulku hoorde zeggen was: "*How can we fall away from being and how can we come back?*" Die zin was de reden dat Maitland bleef, om te studeren. Hij behaalde een Mastergraad en werd *resident teacher* in het *Nyingma Institute* te Boulder, Colorado, en later *dean* in Berkeley. Vervolgens werd hij eerst directeur van drukkerij *Dharma Enterprises* in Californië. '*For profit.*' En na twaalf jaar werden hij en zijn vrouw Caroline mede-directeur van *Dharma Publishing.* Toen richtte hij het *Center for Skillful Means* op, dat voortbouwt op Tarthang Tulku's gelijknamige filosofie. Het centrum adviseert bedrijven over hoe je kunt werken op basis van boeddhistische principes.

WAARHEID –

Maitlands boek *Master Work* gaat over *Skillful Means*, en over de wijze waarop dit principe werd toegepast in de dagelijkse praktijk van *Dharma Enterprises.* Maitland over wat hij met het boek wilde vertellen: 'De belangrijkste waarheid in het leven is dat de tijd voorbij gaat. Hiermee omgaan, dat is spiritualiteit. Verder gaat het om je innerlijke bron van kennis – die moet naar voren kunnen komen. Je energie moet kunnen stromen, en daarin ligt het spirituele. Dit is echte psychologie: *how to develop your mind.* Je *mind*, dat is niet alleen je hersenen, maar je hele manier van zijn. Hoe je in het leven staat. Hoe je je werk doet. Het gaat daarbij om de juiste combinatie van weten en doen. Hetgeen wil zeggen dat weten en doen elkaar voeden.'

Je hele manier van zijn. Daar wordt ook aan gewerkt bij *Kum Nye* yoga, waar Maitland seminars in geeft. 'Het is nooit te laat om het verleden te helen. Mensen kunnen gewond zijn vanbinnen, hen kan onrecht of geweld zijn aangedaan. Je hoeft daarbij niet te denken aan fysiek geweld. Het kan ook te maken hebben met spanningen in een familie, die van generatie op generatie worden doorgegeven. Of dingen die ons als kind zijn aangedaan. Maar ook dingen die gister of eergisteren gebeurd zijn. Het is misschien moeilijk, maar er is wel iets aan te doen.'

HEELHEID HERSTELLEN –

Kum Nye yoga – een vorm van beweging waarbij lichaamsoefening, massage, meditatie, coaching en voedingsleer elkaar aanvullen – heeft alles te maken met psychologie, maar kent een andere benadering dan de westerse psychotherapie. 'Het is niet onze methode bij *Kum Nye* yoga om op een gebeurtenis in het verleden in te gaan. Waar we wel aan werken, is het herstellen van onze heelheid, *our Wholeness of Being.* En dan leren om vanuit dat perspectief naar je situatie te kijken. Zo kan er afstand komen tussen jou en wat er gebeurd is.'

'Het gaat om lichaam en geest, ruimte, en tijd. Je geest moet niet *disconnected* zijn met het handelen. Er moet eenheid in komen. Daar werken we aan. We maken ons gevoel van ruimte groter – daardoor ga je je steeds meer ontspannen. De ruimte is immers onze natuurlijke habitat, waardoor ons gevoel van heelzijn ontstaat. En zodra mensen zich veilig voelen, komen er vanzelf dingen naar boven. De volgende stap heeft te maken met tijd. Iedereen die een nare ervaring heeft opgedaan, heeft een bevroren ervaring van tijd. Je kunt dat nare moment als het ware laten smelten met oefeningen waarin we de tijd 'masseren'. En dan komt de narigheid vrij, maar ook energie, en allerlei informatie.' ❁

Angeline van Doveren is musicoloog en religiewetenschapper. Ze werkt in de gezondheidszorg, studeert filosofie en beoefent zen-meditatie.

1. Breet, J. de en Janssen, R. (eds.), *Aldus sprak de Boeddha. Een bloemlezing uit de Pali-canon* samengesteld, vertaald en toegelicht door Jan de Breet en Rob Janssen. Asoka, 2007 (p. 137)
2. Thich Nhat Hanh, *Vorm is leegte, leegte is vorm. Commentaar op de Prajnaparamita hartsoetra.* Asoka, 2000 (p. 19)

BOEKEN

Maitland, A., *Master Work. Master of Time.* Dharma Publishing, 2000.

Maitland, A., *Oneindig afscheid. Ouder worden in het licht van het Tibetaans Boeddhisme.* Altamira-Becht, 2006

WEBSITE

www.skillfulmeans.org

www.nyingma.nl

in deze serie gaat André Kalden dieper in op boeddhistische basisbegrippen



FOTO: ISTOCK (BEE.MORE)



Het **ABC** van het boeddhisme

Om te weten wat boeddhisme is, moet je het ervaren. Dit betekent een eigen spirituele zoektocht maken – net zoals de Boeddha.

Tekst: André Kalden

Wie op zoek is naar wat Boeddha leerde en de betekenis daarvan, is een leven lang op weg en kan dat niet op basis van welke tekst dan ook vinden. Dat komt niet omdat zijn onderricht onhelder was, of in de loop der tijden totaal is veranderd. De reden is dat de basis van het boeddhisme wordt gevormd door het krijgen van ervaring om vervolgens te handelen vanuit eigen inzicht. Ervaring en inzichten die Boeddha verkreeg als resultaat van zijn eigen spirituele zoektocht. Wil je weten wat de weg van Boeddha inhoudt, dan zul je dus zelf de weg moeten gaan die hij ging en ervaren wat dat betekent voor jou. Alle theorie in het boeddhisme, dient enkel tot ondersteuning. 'Het pad dat ik leer is enkel een vlot om de rivier over te steken,' zei Boeddha. 'Hecht er niet teveel aan en laat het achter als je de rivier bent overgestoken.'

VEELHEID –

Het hebben van meningen zonder helder inzicht op basis van ervaring, zag Boeddha als een vorm van lijden. 'De verdwaasden die de air van wijzen hebben, die alleen praten om te praten, die hun mond opensperren zover ze willen. Waardoor ze geleid worden weten ze niet,' constateerde hij eens toen er een groep luidruchtige jongeren uit de hoogste klasse, de priesterklasse, langs hem liep. In die groep kunnen we ons misschien wel herkennen, want al hebben we allerlei meningen, wie weet er werkelijk waardoor we geleid worden? Het is deze gebondenheid door onwetendheid waarvan Boeddha zich ten doel stelde anderen te bevrijden. Zoals patiënten met verschillende aandoeningen verschillende medicijnen wordt voorgeschreven om te herstellen, zo kregen verschillende toehoorders van Boeddha verschillend onderricht dat bij hun begripsvermogen en behoeften paste. Dit verklaart waarom er zoveel vormen van boeddhisme kunnen zijn waarvan de beoefenaars met recht boeddhisten genoemd kunnen worden.

PRAKTISCH –

Tijdens het geven van onderricht was Boeddha praktisch en *down to earth*. Dat nuchtere pragmatisme gaf boeddhistische monniken na zijn dood de mogelijkheid om de leer aan te passen aan cultuur en tijd en er nieuwe vormen aan te geven. Hierdoor kon het onderricht van Boeddha, de *dharma*, toegankelijk blijven voor mensen in een andere tijd en plaats dan India in de tijd van Boeddha. Je kunt de dharma visualiseren als een rivier die door een landschap van tijd, cultuur en plaats slingert en zich steeds verder vertakt. Het water van de rivier neemt de kleur van de aarde aan; dan weer geel, dan weer bruin, dan weer rood, dan weer grijs, maar het water blijft water. Boeddha zelf zegt in het Uposatha Sutra over zijn onderricht: 'Zoals de oceaan maar één smaak heeft, de smaak van zout, evenzo heeft deze leer maar één smaak, de smaak van bevrijding.'
Die bevrijding, daar draait het om in het boeddhisme. Het is een bevrijding die in de *soetra's*, de boeddhistische geschriften, de bevrijding van *samsara* wordt genoemd. Samsara is een proces en betekent letterlijk 'doorwandelen' of 'doorstromen'. Het is een toestand waarin we een oneindige cyclus van werelden creëren om daarin binnen te gaan en te vertoeven om als deze verdwijnen, nieuwe werelden te creëren en daar weer binnen te gaan en te vertoeven. Kenmerkend voor samsara is daarbij dat we, of we nu willen of niet, onderworpen zijn aan wetmatigheden en eigenschappen van het leven die ons gevangen houden en ons behoeden voor blijvend ▶

geluk. Was dat niet het geval, dan was samsara een paradijselijke toestand geweest.

DUKKHA –

Ons verblijf in samsara brengt echter lijden met zich mee. In de soetra's noemt Boeddha het leven *dukkha*, wat 'ongecentreerde spil (van een wiel)' betekent. Het leven in samsara is dukkha. Met het gebruik van het woord 'dukkha' roept Boeddha een beeld op van een wagen waarvan de spillen van de wielen niet helemaal in het midden zitten. In die wagen zittend word je constant heen en weer geslingerd; dan weer naar links, dan weer naar rechts, dan weer omhoog, dan weer omlaag. Dit 'dukkha', veroorzaken we zelf, zegt Boeddha. Wij "samsaren", eenvoudig gezegd, omdat we ons niet realiseren wie we werkelijk zijn en wat ons werkelijk drijft en dat veroorzaakt dukkha wat lijden voortbrengt. Dukkha wordt in westerse talen dan ook met 'lijden' vertaald, maar eigenlijk dekt dit de lading niet helemaal: het roept niet het beeld van 'dukkha' op.

KARMA –

Traditioneel wordt er gezegd dat er wel 84.000 methoden in het boeddhisme zijn om definitieve bevrijding van lijden te bereiken. Aan de basis van die methoden ligt de belangrijkste wetmatigheid ten grondslag waaraan we in samsara onderworpen zijn: de wet van oorzaak en gevolg. Het is de wet van actie en reactie, de wet van *karma*, dat 'daad' of 'actie' betekent. Het is de wet achter het Bijbelse 'Wat u zaait zult u oogsten' en de volkswijsheid 'Wie goed doet, goed ontmoet.' Kenmerkend voor ons leven in samsara is dat we altijd in actie zijn. Boeddha leert dat het met het oog op de wet van karma van belang is zo te handelen dat onze acties heilzame gevolgen voortbrengen. 'Ga daarbij af op je eigen hart, je eigen ervaringen', zei hij in het Kalama Sutra, 'Laat je handelen niet bepalen door heilige geschriften, door traditie, door theorie, niet door redeneringen, niet door het achterna hollen van meningen van anderen. Denk niet, "Boeddha is mijn leraar, ik respecteer hem, hij zal wel gelijk hebben." Je weet zelf heel goed wat tot heil strekt en wat afkeurenswaardig is, handel naar dat inzicht.' In de vijfenveertig jaar dat Boeddha onderricht gaf, omgaf hij zich niet met volgelingen, maar met mensen die, net als hij had gedaan, een spirituele reis op eigen benen wilden ondernemen. Mensen die wilden ervaren wat hen werkelijk drijft. Die wilden leren hoe werkelijk goed te doen. Die wilden leren hoe ze in praktijk bevrijd konden worden van samsara en daartoe hun toevlucht namen tot hem, zijn leer en medereizigers. Het is in deze context dat boeddhisten van allerlei stromingen tot op de dag van vandaag in een divers en bont gezelschap samen optrekken om door beoefening van het boeddhistisch pad inzicht te krijgen in wat dit pad voor henzelf inhoudt. ❁

André Kalden is voormalig wetenschapsjournalist en bezit een omvangrijke Engelstalige bibliotheek met soetra's, tantra's en onderricht vanuit alle boeddhistische stromingen. Hijzelf praktiseert het boeddhisme vanuit de Tibetaans-boeddhistische Nyingma traditie.

Alles wat we ervaren rijst op vanuit ons hart
wordt bepaald door ons hart
wordt gecreëerd door ons hart
Spreek of handel je vanuit een onzuiver hart
dan volgt leed
zoals het wagenwiel de voet van het trekdier volgt

Alles wat we ervaren rijst op vanuit ons hart
wordt bepaald door ons hart
wordt gecreëerd door ons hart
Spreek of handel je vanuit een zuiver hart
dan volgt vreugde
als een schaduw die altijd bij je is.

Dhammapada 1-2
(Vertaling in Thaise traditie)

MARK MIJMERT

Tekst: Mark de Jonge

Eind 2007 bracht Mark de cd *Allow Sound Kind* uit in eigen beheer. De gevolgen ervan brachten veel veranderingen in zijn leven.

Ik sprak laatst een bevriende muzikant, een echte Engelse rocker, die in de jaren tachtig naar Nederland kwam. Hij vertelde me dat hij spijt heeft dat hij nooit 'helemaal is gegaan' voor zijn muziek. Hoe komt het eigenlijk dat muziek maken voor zo velen onlosmakelijk samenhangt met de drang om wereldberoemd te worden? Ook ik zat op het muzikale jagerspad. Ik werkte minstens veertig uur per week aan mijn carrière en toch had ik het gevoel dat ik niet genoeg deed. Ik kreeg er steeds minder plezier in. Tot ik erachter kwam dat mijn opvattingen over wat het doel is van een muzikant grotendeels door de buitenwereld gestuurd werden: iedereen gaat ervan uit dat je beroemd wil worden en van de muziek wil rondkomen. Ik heb onlangs ontdekt dat dit niet mijn dromen zijn. Beroemd worden lijkt me maar lastig en rondkomen van mijn muziek betekent dat ik er financieel afhankelijk van ben. Dat vertaal ik naar 'niet geheel vrij zijn'. Ik wil voorlopig vooral op lokaal niveau muziek maken. Zo speel ik iedere maand in dezelfde kroeg in eigen stad (Amsterdam). Want wie is uiteindelijk de meest gelukkige muzikant? Degene die zijn eigen plek gevonden heeft in de muziekwereld. Voor maar enkelen is dat 'beroemd zijn'. Ik ga op zoek naar mijn plek.

Dit is een ingekorte versie van de rubriek *Mark Mijmert* van Bodhitv. Het volledige artikel is te lezen op **www.bodhitv.nl**, zoek op Marks Nirvana.

WWW.BODHITV.NL

BOS RADIO

VASTE UITZENDINGEN – *De Zevende Hemel* (reflecties), zaterdag van 15.00–16.00. *De Middenweg*, zondag van 22.30–23.00 uur (interviews, boeddhistische leraren, beoefenaars, kunstenaars).

BINNENKORT BIJ DE BOS – Religiewetenschapper **Paul van der Velde** over de transformaties van het boeddhisme sinds het naar het Westen kwam. Orthopedagoog **Jan Geurtz** over zijn nieuwe boek *Verslaafd aan de liefde*, waarin hij betoogt dat onze behoefte aan liefde en erkenning in hoge mate voortvloeit uit fundamentele zelfafwijzing. **Dr. David Servan-Schreiber** – vermaard psychiater en neurowetenschapper – vertelt hoe hij zijn hersentumor in bedwang houdt met behulp van Tibetaanse en Ayurvedische geneeskunde. En plantenwetenschapper **Olaf van Kooten** beschrijft zijn zoektocht naar 'het geluk temidden van ongeluk'. Deze leidde hem via de LSD en zen naar Landmark, maar inmiddels beoefent hij toch weer zen onder leiding van **Ton Lathouwers**. Die komt zelf ook voor de microfoon naar aanleiding van een recente sesshin over de dood. Verder aan het woord: **Louis Adriën Bähler**, grondlegger van de Gereformeerde Bond, bracht aan het begin van de twintigste eeuw een schokgolf teweeg met zijn boek *Het Christelijke barbarendom in Europa*, waarin hij stelde dat christenen nog heel wat konden leren van de boeddhisten. **Bert Keizer**, auteur van het boek *Onverklaarbaar bewoond – het wonderlijke domein van de hersenen*, wordt aan de tand gevoeld over de relatie tussen het brein en de ziel. Verder maakte begin maart een nieuwe columnist zijn opwachting. **Ananda Olande** verzorgt vanuit Sri Lanka een maandelijkse bijdrage aan ons wekelijks radiomagazine *De Zevende Hemel*.

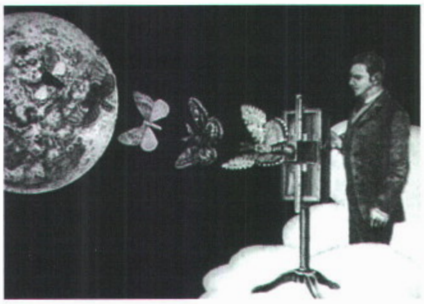
BOS TV

Komend voorjaar zendt de *BOS* een grote verscheidenheid aan programma's uit. Hieronder een aantal highlights.

UITZENDDATA – Kijk voor de uitzenddata op www.boeddhistischeomroep.nl, klik op televisie of radio of abonneer je via de website op de digitale nieuwsbrief. Via het archief kun je gemiste uitzendingen bekijken of beluisteren.

JOHAN 1 – De BOS komt in juni met een heuse WK-film. Het verhaal speelt zich af in Barcelona, en balanceert op de grens van feit en fictie. We volgen het leven van Johan, een zachtmoedige man die groot fan is van *FC Barcelona*. Dagelijks voert hij een ritueel uit: vijftig rondjes rijden rond het voetbalstadion in zijn citroën 2CV, met alle gevolgen van dien...

LAWRENCE JORDAN MOMENTS OF ILLUMINATION – Een filmportret van **Lawrence Jordan**, een van de grondleggers van de Amerikaanse avant-garde cinema. Jordan wordt door velen gezien als de maker van de allerbeste animatiefilms gebaseerd op knipselcollages. Een speelse relatie met boeddhistisch onderricht wordt zichtbaar wanneer hij thuis op de knipseltafel laat zien hoe een van zijn werken gebaseerd is op impressies van *Het Tibetaans Dodenboek*.

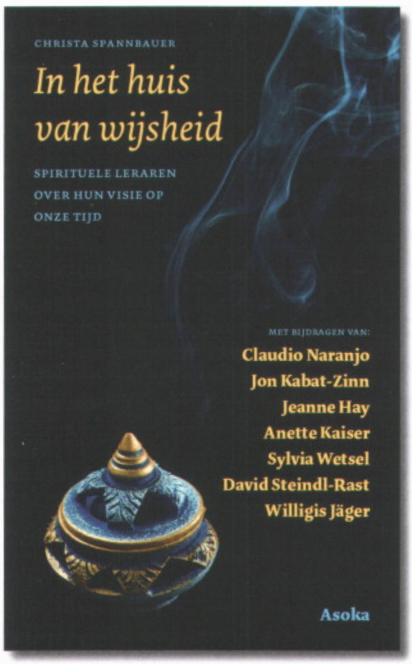




BOEKEN

boeddhistische boeken langs de meetlat

Christa Spannbauer
IN HET HUIS VAN WIJSHEID
Asoka, 2009, € 17,95



In *In het huis van wijsheid* heeft Christa Spannbauer interviews gebundeld die ze hield met zeven spirituele leraren. Met elkaar vertegenwoordigen ze allerlei tradities. Ondanks die verscheidenheid zijn het vooral de overeenkomsten tussen hen die opvallen. Zo is voor de meesten hun zoektocht naar de zin van het leven al vroeg begonnen. Bovendien maakten ze op hun tocht allemaal kennis met meerdere disciplines. Zo kreeg Annette Kaiser haar eerste spirituele vorming als tiener in een nonnenklooster. In haar studententijd bezocht ze een Tibetaans klooster en ten slotte leidde haar spirituele pad naar het soefisme. In die traditie is ze nu als lerares actief. Daarbij toont ze zich een pleitbezorger voor de dialoog tussen de verschillende mystieke wegen: 'De paden (...) mogen verschillend zijn, maar alle ontmoeten elkaar uiteindelijk in de stilte, in de liefde, in het onuitsprekelijke.' Ook andere geïnterviewden laten zich zo uit. David Steindl-Rast zegt bijvoorbeeld: 'Christelijke mystici staan mohammedaanse, boeddhistische en hindoeïstische mystici zeer na. Ze zijn eigenlijk het hart van de religies en dat hart slaat onafhankelijk van de instituties.' En Willigis Jäger: 'Ik heb heel duidelijk ingezien dat de basisstructuur van alle spirituele wegen hetzelfde is. Het gaat altijd om een afname van het ik, zodat er iets tevoorschijn kan komen wat in ieder mens als het "eigenlijke" kenbaar wordt, maar door de ik-activiteit voortdurend wordt afgedekt.' Bij Annette Kaiser heet dit het verbranden van "ons kleine ik": 'Onze identificatie met vorm, met rollen, met onze gehechtheden.' Jon Kabat-Zinn noemt het de eigen weg die ieder te gaan heeft in zelfonderzoek en die leidt naar liefde. 'Aandacht is voor mij geleefde liefde. Zij brengt ons tot het besef wie we werkelijk zijn.' *In het huis van wijsheid* is een bundel met mooie, indringende en persoonlijke interviews. (PB)
(zie p. 36-38 interview Jon Kabat-Zinn & kortingsactie!)

John Tarrant
BRENG ME DE NEUSHOORN
(en andere zen-koans die je leven zullen veranderen)
Servire, 2009, € 14,95

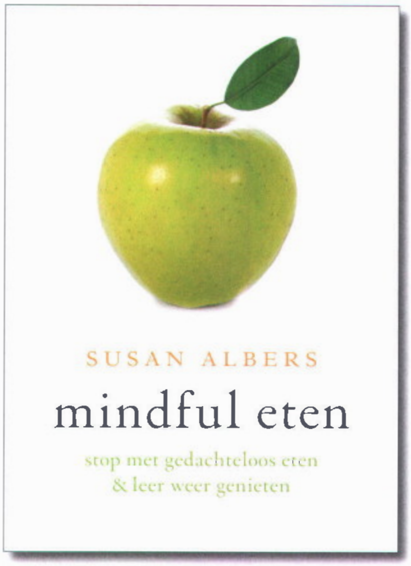
Koans zijn meditatieraadsels die in het zen-boeddhisme worden gebruikt om mediterenden tot verlichting te brengen. De raadsels hebben vaak de vorm van een vraag die verpakt zit in een verhaal. Deze verhalen zijn vanaf de vijfde eeuw overgeleverd vanuit China en Japan. Daar worden ze nog altijd bij het boeddhistisch onderricht gebruikt. In het Westen wordt er veel minder met koans gewerkt. Koans zijn in hoge mate onlogisch en daardoor ontoegankelijk. Mogelijk zijn ze dat voor de rationeel ingestelde westerling nog meer dan voor een oosterling. De Amerikaanse zen-meester John Tarrant doet met zijn boek *Breng me de neushoorn* een poging koans ook voor de westerse boeddhist toegankelijk te maken. Dat doet hij niet door de raadsels op te lossen of door de koans wetenschappelijk te ontrafelen, maar door ze als het ware open te breken, waarbij de vrucht uit zijn harde schil kan worden gehaald. De ene keer doet Tarrant dat door enkele woorden of zinnen van alle kanten toe te lichten, de andere keer door er een nieuw verhaal omheen te bouwen. Of door te beschrijven hoe een van zijn leerlingen of hijzelf met de koan heeft gewerkt. Zo beschrijft hij op ontroerende wijze wat deze koan met hem doet als hij bij het sterfbed van zijn moeder zit: De grote weg is niet moeilijk, als je maar niet kieskeurig bent. De ziekenkamer wordt kleiner en benauwder op momenten dat hij wenst dat alles en iedereen anders is, en groter en vrediger als hij er zonder voorkeuren in verblijft. Tarrant noemt zijn boek 'een ongewone weg naar het geluk'. De koans die hij bespreekt 'zullen je leven veranderen', zo belooft de ondertitel. Of dat zo is, zal de lezer zelf moeten uitproberen. Maar dat is de moeite zeker waard! (PB)



Susan Albers,

MINDFUL ETEN, STOP MET GEDACHTELOOS ETEN EN LEER WEER GENIETEN

Ten Have, 2009, € 16,90



Eten is bijna overal en altijd beschikbaar en dat zorgt er mede voor dat we het steeds gedachtelozer naar binnen werken. *Mindful eten* is een manier om dat gedachteloze eten tegen te gaan. De benadering die Susan Albers in haar boek gebruikt, is gebaseerd op de vier fundamenten van opmerkzaamheid die in het *Satipatthana Sutra* uiteengezet worden: opmerkzaamheid van het lichaam, opmerkzaamheid van gedachten, opmerkzaamheid van gevoelens en opmerkzaamheid van de geest of de mentale objecten. De oefeningen uit het boek zijn erop gericht de wijze waarop je lichaam op voedsel reageert te leren kennen, ook de gevoelens en gedachten die je hebt over eten. Door met aandacht te eten, ben je aanwezig en je bewust van wat eten voor je betekent. De schrijfster noemt dit 'eten met een helder hoofd'. Mindful eten is geen nieuwe afslankmethode, al is het goed mogelijk dat je op deze manier minder en gezonder gaat eten. (PB)

De boekenrubriek werd dit keer gemaakt door *Paula Borsboom* en *Michel Dijkstra*, dit onder redactie van *Michel Dijkstra*.

Etienne Hauttekeete

ONDER DE BODHIBOOM

Kunchab+, 2009, € 19,95

De hoeveelheid secundaire literatuur over het boeddhisme is niet meer te overzien. Het leeuwendeel van deze teksten gaat over de Boeddha en zijn filosofie, die op veel verschillende manieren wordt uitgelegd. Van New Age interpretator tot studeerkamergeleerde: iedereen laat zijn licht over deze materie schijnen. De vraag of men überhaupt nog iets vernieuwends over het boeddhisme kan zeggen, is dan ook op zijn plaats.

Japanoloog Etienne Hauttekeete liet zich door deze vraag niet afschrikken. Met zijn publicatie *Onder de bodhiboom* zorgde hij voor een waardevolle aanvulling van onze kennis over het boeddhisme. In plaats van een dorre filosofische uiteenzetting te presenteren, kiest Hauttekeete voor een historische benadering. Het mooie aan zijn boek is dat hij een juiste balans vindt tussen het vermelden van details en het vasthouden van de grote lijn. Ondanks de grote hoeveelheid feiten en jaartallen blijft de tekst namelijk uitstekend leesbaar. Ook de mooie zwart-wit afbeeldingen dragen bij aan het leesgenot. Hauttekeete schrijft in een prettige, weinig opgesmukte stijl die een grote affiniteit met en een diepgaande kennis over het onderwerp verraadt. Dit alles zorgt ervoor dat *Onder de bodhiboom* de sfeer ademt van een klein standaardwerk: een vraagbaak voor iedereen die geïnteresseerd is in de geschiedenis van het boeddhisme. (MD)



LEZERSAANBIEDING BOEK

Speciaal voor lezers van *Vorm&Leegte* biedt uitgeverij Kunchab+ *Onder de bodhiboom*, van Etienne Hauttekeete aan voor slechts €17 (incl.verzendkosten)!

Mail uw bestelling naar: info@aspeditions.be, met vermelding van: *lezersactie Vorm&Leegte-Onder de bodhiboom*, en uw naam en adres.



Actie geldig van 18 maart tot 18 juni 2010

Normale winkelprijs: € 19,95
Voor lezers van *V&L*: € 17,-

Korting: € 2,95

website: **www.aspeditions.be**

SIGNALEMENTEN

Marilia Albanese
SIDDHARTA: DE PRINS DIE BOEDDHA WERD
Ten Have, 2009, € 49,90

Een moderne verbeelding van Boeddha's leven. Zo zou je *Siddharta: de prins die Boeddha werd* het beste kunnen omschrijven. Dit luxe uitgegeven boek bestaat voor het grootste deel uit prachtige kleurenfoto's van het Indiase landschap, mensen, kunst en gebouwen. De foto's worden aangevuld met citaten uit klassieke boeddhistische werken. Zo wordt de lezer op een poëtische manier ondergedompeld in de sfeer van Boeddha's levensweg. (MD)

ZIEN IS GELOVEN
Ambo / Anthos, 2009, € 17,95

Spiritualiteit en wetenschap: twee gescheiden werelden? In eerste instantie zou je denken van wel. De essaybundel *Zien is geloven* toont echter dat deze tegenstelling minder scherp is dan algemeen wordt aangenomen. Twaalf 'hardcore' exacte wetenschappers laten zien dat ze in hun werk niet zonder de 'zachte kracht' van de spiritualiteit kunnen. (MD)

Van onze correspondente in Sikkim

Tekst: Mariëlle van Brussel

'Je gaat Puk toch niet doden?' zei hij verontwaardigd. Ik bleef even stil, deed moeite om m'n tranen te onderdrukken. 'Dat kun je echt niet maken', benadrukte hij nog even. 'Ik kan niet anders', zei ik met een benepen stemmetje. 'Ik wil mijn kat niet laten lijden.' Makkelijk praten, dacht ik bij mezelf. Jij woont in Sikkim, een Indiaas staatje, hoog in de Himalaya. Waar het hebben van een huisdier een curiositeit is, waar zwerfhonden en -katten in het gunstigste geval worden genegeerd. Stenen gooien, schoppen of zelfs voor de lol een oor afsnijden, het komt voor. Het is voor een dierenliefhebber als ik een smet op de liefde die ik voor dit prachtige bergstaatje voel. Zo vredig, zoveel natuurschoon, zulke gastvrije, lieve mensen.

Ruim dertig procent van de Sikkimezen is boeddhist. Yuksom, het dorpje waar ik regelmatig met mijn vriend verblijf, straalt een en al boeddhisme uit. Twee gompa's torenen hoog boven het dorp uit, overal wapperen gebedsvlaggen. Het straatbeeld is een mengeling van monniken en dorpelingen die vrijwel allemaal een Boeddhabeeld in hun pover ingerichte huisjes hebben staan. Alleen dat dierenleed… een onwerkelijke combinatie die ik, zeker vanuit boeddhistisch oogpunt, niet kan vatten.

Als ik de zwerfdieren in Yuksom op mijn netvlies heb, kan ik me iets beter voorstellen dat het voor mijn vriend, toch ook een dierenvriend, vreemd moet zijn om verhalen aan te horen over een nierdieet voor mijn kat Puk, om maar iets te noemen. Toch is hij onze zorg voor huisdieren gaan waarderen, ook al staat het ver van hem vandaan.

Ik ben dan ook des te verbaasder dat hij nu aan de telefoon zo standvastig reageert op mijn boodschap dat ik Puk moet laten inslapen. 'Dat is toch het beste voor haar?' probeer ik nog. Euthanasie voor dieren is hem vreemd, maar bovenal moet een dier simpelweg zijn leven leven zoals het bedoeld is.

'Puks karma is nou eenmaal zo dat haar nieren nauwelijks nog werken. Dat is lijden, ja, en dat kun je niet zomaar afkappen. Zo kan ze haar karma niet zuiveren.' Dan ben ik even stil. Ik weet het, doden is uit den boze, maar ik zou dit toch geen doden willen noemen. Ben ik eindelijk zo ver om haar los te laten, want ja, gehechtheid speelt me af en toe parten, krijgen we dit. Als Puk even later voor de zoveelste keer haar voedsel uitbraakt, bel ik de dierenarts. Nu weet ik het zeker. Oké, ik zal ongetwijfeld slecht karma creëren, maar is iemand uit haar lijden verlossen niet juist de ultieme vorm van compassie? Ik ben er nog niet uit…



▲Yuksom, Sikkim

Mariëlle van Bussel, journalist, volgde haar liefde naar Sikkim, en mailt ons regelmatig haar indrukken vanuit het boeddhistische staatje in de Himalaya.

Sluitingsdata kopij papieren uitgave: 30 januari, 1 mei, 31 juli, 1 november. Agenda redactie: info@vormenleegte.nl (**Let op!** Alleen dit mailadres gebruiken.)

De gegevens van alle reguliere (wekelijkse, doorlopende) activiteiten van alle boeddhistische groepen alsmede hun contactgegevens worden op de website **WWW.VORMENLEEGTE.NL** vermeld. In deze agenda maken we een selectie van alle eenmalige, bijzondere evenementen. De redactie probeert daarbij recht te doen aan de diverse boeddhistische stromingen en scholen.

vrijdag 9 april – zondag 11 april

Familieopstellingen en Mindfulness met Frits Koster en Heleen Grooten.

Familieopstellingen staan centraal. Voor en tussen de opstellingen worden steeds meditatieoefeningen gepresenteerd. Het weekend is geschikt voor mensen met een specifiek probleem of levensvraag en voor iedereen die inzicht zoekt in de verborgen krachten die in zijn of haar familiesysteem werken.

Plaats: *Vipassana Meditatie Centrum* Groningen.
Info: tel. +31 (0)263 51 46 34 of info@heleengrooten.nl.

zaterdag 10 april

Conferentie Op zoek naar een goede gezondheid? Voorkomen is beter dan genezen!

Op deze conferentie spreken artsen vanuit zowel de westerse als de Traditionele oosterse geneeskunde over veel voorkomende chronische klachten in het Westen; reuma, artrose, en fibromyalgie. Ze praten over behandelwijzen, maar ook over ook het voorkómen van chronische klachten.

Plaats: *Hof van Wageningen* te Wageningen
Info: +31 (0)318 62 25 80, info@filosofie-oostwest.nl, www.tibetmedicine.nl

zaterdag 17 – zondag 18 april

Weekendworkshop Zen en de clown

Een weekend lang de clown uithangen in zen-stijl: spelen, improviseren, incasseren en delen met het publiek (d.w.z. met elkaar). Het is zowel een kennismaking met clownerie, als met zen.

Tijden: za. 10.30 – 20.00 uur en zo. van 10.00 tot 17.00 uur.
Docent: Jannah Wijffels.
Kosten: € 165,-
Plaats: *Centrum Oost*, Sweelinckstraat 31, Utrecht. Info: www.zentrum.nl

donderdag 22 april – 29 april

Abhidhamma Studiedagen door Daw Agganyani en Daw Yuzananyani

Gelegenheid om kennis te maken met de boeddhistische psychologie of je kennis te verfrissen en te verdiepen.

Kosten: voor accomodatie en maaltijden: € 350,00 + bijdrage in de reiskosten (nog niet bekend); Begeleiding op basis van vrije gift.
Plaats: *ITC* te Naarden.
Aanmelden via www.sanghametta.nl
Info: sangha.metta.adm@gmail.com

vrijdag 23 april – zondag 27 juni

Het Trainen van de Geest, Lojong door Ramo de Boer

In deze trainingen zijn er twee vormen van meditatie – concentratie en analytische – met als doel onszelf vrij te maken van beperkende gewoontepatronen van denken en doen.

Vervolgtrainingen: 23–24 april en 21–22 mei; 28–29 mei en 26 + 27 juni.
Info: www.gestaltconsult.nl, +31 (0)306 70 44 09

zaterdag 24 april – zaterdag 8 mei

Voorjaarsbezoek Gelek Rimpoche, leraar en oprichter van Jewel Heart

Plaats: Diverse plaatsen in Nederland.
Info: www.jewelheart.nl, tel. +31 (0)243 22 69 85

zaterdag 24 april

Zazenkai o.l.v. Jeroen Witkam

Een intensieve kennismaking met Zazen voor beginners; herhaling voor gevorderden. (6-8 deelnemers)

Tijd: 09.45 – 17.00 uur.
Plaats: *Zendo 'De Drie Juwelen'*, Hagesteinstraat 10, Tilburg
Info: 013-5717114. http://www.dedriejuwelen.nl

vrijdag 14 mei

Bardo – bevrijding vinden in leven en dood

Lezing door Tenzin Wangyal Rinpoche

Tijd: 20.00 – 21.30 uur
Plaats: Posthoornkerk, Amsterdam
Info: 0413-490279, email: bongarudafoundation@gmail.com, website: www.bongaruda.com

donderdag 27 mei

Saka Dawa, Boeddha Dag

Viering van de Boeddha's geboorte, verlichting en parinirvana. De belangrijkste dag van de Tibetaans boeddhistische kalender.

Plaats: *Maitreya Instituut* Emst
Info: http://www.maitreya.nl/emst-viering-boeddha-dag.htm

zaterdag 29 mei

Zaterdagcursus 1e jaar – Spiritualiteit in het dagelijks leven

De ontroering van het leven

Prof. dr. Ton Lathouwers & dr. Jan Oegema

Plaats: *Vergadercentrum 'Vredenburg 19'*, Vredenburg 19, 3511 BB Utrecht
Door Filosofie Oost-West
Info: tel. 033 - 42 27 202, email: info@filosofie-oostwest.nl, website: www.filosofie-oostwest.nl

zondag 27 juni

Vipassana meditatiedag o.l.v. Doshin Houtman

Plaats: *Landgoed Blijendijk* in Vught.
Kosten € 20 (lunch zelf meebrengen) dana.
Info: www.inzichtenbevrijding.nl of mail infodoshin@planet.nl

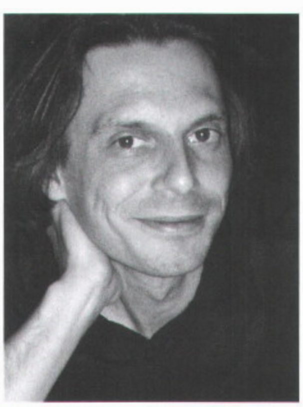
Groenlinks: steun onafhankelijke media Birma

De onafhankelijke media in repressieve staten moeten door Nederland krachtig ondersteund worden, aldus Tweede-Kamerlid van Groenlinks Mariko Peters: 'Nieuwe, digitale mediatechnieken kunnen het einde inluiden van het overheidsmonopolie op informatie in repressieve staten. Hier liggen dan ook veel kansen voor westerse diplomatie ter ondersteuning van mensenrechtenactivisten in landen als Birma en Iran.' In Birma vinden dit jaar verkiezingen plaats. Hoewel de kans op eerlijke verkiezingen klein is, zijn er groeiende democratische krachten van Birmezen die deze kans willen aangrijpen om de beperkte ruimte voor democratie te vergroten.
De Birmezen voelen zich geïnspireerd door de berichten van bloggers en twitteraars die tijdens de verkiezingen in Iran de wereldopinie beïnvloedden. Het handjevol onafhankelijke mediaorganisaties dat in Birma met moeite het hoofd boven water houdt, moet volgens Peters dan ook steun krijgen om de bevolking voor te bereiden op de verkiezingen. Zij kunnen voor binnen- en buitenland verslag doen van het proces en fraude in beeld brengen. Zo leggen deze media druk op de militaire junta.

De laatste verkiezingen in Birma waren in 1990, toen Nobelprijswinnares Aung San Suu Kyi een overweldigende overwinning behaalde. Sindsdien zit zij vrijwel onafgebroken onder huisarrest en heeft de militaire junta de macht geheel naar zich toegetrokken. Tijdens de hardhandig terneergeslagen demonstraties van de monniken in 2007 bleek echter dat zelfs in het gesloten Birma men met gevaar voor eigen leven voor meer democratie wil knokken. Peters heeft minister Verhagen inmiddels verzocht hiervoor extra geld vrij te maken. (RN)



Zen-blik op wereldcrises



Silvester Polder, meester in het zen-boeddhisme en de oosterse gevechtskunst studeerde onder Chinese grootmeesters en geeft, met de (vruchteloze) internationale Top in Kopenhagen nog vers in het geheugen, zijn visie op de uitdagingen waar wij als mens en als samenleving mee worden geconfronteerd in zijn recent uitgebrachte boek *Creatieve Appels en Quantum Peren*.
'We worden de laatste jaren met de ene na de andere crisis geconfronteerd', verklaart Polderman tegenover *Vorm&Leegte*. 'We hadden rond de eeuwwisseling al de "internet-bubble"; net bekomen van de schrik diende een wereldwijde economische crisis zich aan; mede dankzij Al Gore werden we met onze neus op een onplezierige werkelijkheid gedrukt op het gebied van klimaatverandering en dan hebben we ook nog steeds geen oplossing gevonden voor de immer voortdurende ongelijkheid van welvaart in de wereld.'

ZELFOPGELEGDE CRISES

Polderman gaat op zoek naar een dieper gelegen oorzaak die deze crises heeft veroorzaakt: 'Op het eerste gezicht hebben de economische recessie en de klimaatproblematiek misschien niet zoveel met elkaar te maken, maar beide zijn het gevolg van menselijk denken en handelen. We hebben, met andere woorden, alle crises waar we de laatste jaren mee zijn geconfronteerd, zelf veroorzaakt. De vraag dient zich aan hoe het mogelijk is dat wij dingen bedenken die zoveel problemen veroorzaken?' Al met al is er volgens Polderman sprake van een 'intellectuele crisis' waarin mensen 'angstaanjagend weinig van zichzelf snappen'.
'Zolang wij onszelf zo slecht kennen, en we zo weinig begrijpen van de natuur met al haar complexe processen, maar tegelijkertijd wel proberen allerlei maatschappelijke systemen te bedenken die onze samenleving moeten ordenen en structureren, is het niet verbazingwekkend dat er vroeg of laat allerlei tekortkomingen in die door de mens bedachte systemen aan het licht zullen komen.'
Polderman constateert dat onze maatschappij op een aantal essentiële wijzen aan het ontwortelen is en vindt de antwoorden in het klassieke Taoïstische en zen-boeddhistische gedachtegoed. (RN)

Poldermans boek is exclusief verkrijgbaar via uitgever:
S. Polderman
Prijs: € 26,75



Info:
www.creatieveappelsenquantumperen.nl

BUN Symposium: Compassie in de samenleving

Het komende door de *Boeddhistische Unie Nederland* georganiseerde symposium heeft als thema: **Compassie in de samenleving**.

Het boeddhisme kent vele geestelijke aspecten, zoals het beoefenen van meditatie, het leren omgaan met negatieve emoties, zelfstudie, en studie van de geschriften. Daarnaast, en vooral in het Westen hoort men hier vaak over spreken, gaat het om 'integratie', het in het dagelijks leven toepassen van het geleerde, en anderen zoveel mogelijk te helpen om moeilijkheden te overwinnen.

Hoe kan het boeddhistisch gedachtegoed bijdragen aan meer inzicht en vrede in de maatschappij? Er zijn in ons land maar weinig kloosters, en het Nederlandse boeddhistische leven lijkt zich soms vooral 's avonds en in het weekend af te spelen. Maar wat te denken van boeddhistische bedrijfsvoering, of boeddhisme in de geestelijke gezondheidszorg, en op het gebied van geestelijke verzorging, of politiek?

Moeten we ons vooral inspannen om de tradities te bewaren, of juist om de dharma zoveel mogelijk toegankelijk te maken voor zoveel mogelijk mensen, zonder dat zij 'boeddhist' hoeven te worden? Vele begrippen zijn ondertussen al ver doorgesijpeld in onze cultuur, zoals karma, meditatie en reïncarnatie. De wijsheid is voor iedereen, en met de moderne media kunnen velen er kennis van nemen.

Nadenken en praten over de functie van het boeddhisme in de samenleving kan tot vele vruchtbare inzichten leiden. Doel van het symposium is om uit te wisselen en van elkaars standpunt te leren. Een aantal interessante sprekers zullen het onderwerp van verschillende kanten belichten.

Zaterdag 24 april
van 9.30–13.00 uur (aansluitend lunch)
kosten: € 17,50 (inclusief lunch)
opgave via secr@boeddhisme.nl
meer informatie vind je op
www.boeddhisme.nl

Locatie:
Zalencentrum Utrecht Zuid
Amaliadwarsstraat 2d, Utrecht
www.utrechtzuid.nl

MC Happiness rapt soetra's

Monnik Kansho Tagai uit Japan, beter bekend als MC Happiness, rapt soetra's in zijn tempel, treedt regelmatig op voor jongeren en schijnt zelfs de moonwalk volledig onder de knie te hebben. Kansho Tagai's interesse voor rappen was direct gewekt toen hij voor het eerst hip-hop beats hoorde. Hij begreep niets van de Engelse teksten, maar werd meegesleept door de ritmes. Dit bracht hem op het idee: waarom niet de boeddhistische soetra's – voor velen ook in een onbegrijpelijke taal gezongen – rappen? Hij hoopte op deze manier het boeddhisme toegankelijker te maken voor jongeren. Kansho Tagai begon met rappen in zijn tempel en maakte zelfs nieuwe teksten in modern Japans om de oude boeddhistische lessen over te brengen. Met succes, want onder de naam MC Happiness treedt hij nu regelmatig op voor jongeren. (LK)

Typ 'MC Happiness' in op youtube en hoor de de soetra's van Kansho Tagai.

Boeddhaberichten werd gemaakt door André Kalden, Lilian Kluivers en Robert Nieuwland. Dit onder redactie van Robert Nieuwland.

Karmapa naar Nederland

In het kader van een Europese rondreis zal Z.H. de XVIIe Gyalwang Karmapa, Urgyen Trinley Dorje, eind juni een tweedaags bezoek aan Nederland brengen. Z.H. Urgyen Trinley Dorje (1985) is hoofd van de Karma Kagyu orde binnen het Tibetaans-boeddhisme en het is eerste keer dat hij Europa bezoekt.
Het thema van zijn rondreis is **'De toekomst is nu – Boeddha's boodschap voor de wereld van vandaag'**. Op 30 juni houdt hij een lezing in de *RAI*. Ondanks zijn jonge leeftijd wordt Z.H. Urgyen Trinley Dorje nu al als een van de markantste boeddhistische leiders gezien. (AK)

Voor meer informatie,
zie: **www.karmapabezoek.nl**

Change Your Mind Day!

5 juni Oosterpark Amsterdam

In navolging van Amerika en Australië wordt op zaterdag 5 juni de eerste *Change Your Mind Day* georganiseerd in de Lage Landen!
Iedereen kan gratis op een laagdrempelige en betrouwbare manier op die dag meditatie-instructie krijgen van geautoriseerde leraren uit verschillende boeddhistische tradities en genieten van allerlei sprekers en optredens.
De *Change Your Mind Day* wordt al sinds 1993 in Amerika georganiseerd door het blad *Tricycle* en wordt jaarlijks door duizenden mensen in verschillende steden bezocht. Sinds enige jaren doet ook Australië mee en nu dus ook Europa.

www.changeyourmindday.nl

Waar is de spinazie?

Tekst: Michiel Bussink

Een groots moment, als de tuin ons voor het eerst dit jaar een maaltje voorjaarsgroente schenkt. Spinazie bijvoorbeeld of raapstelen of rucola. Rijen frisse groene blaadjes in een verder nog kale tuin. Niet voor te stellen dat over een paar maanden de tuin één grote groene uitbundige oase is, vol met zonnenvruchten.

Een oase die ook weer zal inzakken, verwelken, afsterven en zich opmaken voor de winter. Die kalme, koude periode met alleen het groen van wat eenzame preien en stronken boerenkool. Om dan met het lengen der dagen opnieuw te beginnen, in de volgende lente. Elk jaar weer.

Leven en sterven. Dat is mooi van je eigen groenten laten groeien. Ervaren onderdeel te zijn van de cyclus van leven en sterven, zoveel groter dan jezelf. Dankbaar stemmend. Daarom ook is het aardig om zelfs in een klein stadstuintje iets eetbaars te telen. Al is het een aardbeiplantje, bessenstruik of een pot met rozemarijn. Om die reden vind ik het telkens weer akelig als mensen hun hele tuin betegelen of er een grote grindbak van maken, met alleen een enkele zwerfkei. Al het leven is eruit. Elk seizoen is hetzelfde. Niks levends om je verbonden mee te voelen.

Maar waar doet dat toch aan denken, zo'n aangeharkte grindbak? Zeker als er ook nog eens een Boeddhabeeld van de *Blokker* op de vensterbank staat? Verrek, aan een zentuin! Wat is eigenlijk de achterliggende idee van zo'n kale zentuin? 'Verinnerlijking en daardoor een gevoel van leegte en concentratie en verbondenheid met de natuur.' Lees ik op internet. Mmm. Laat ik nou in een zen-tuin juist een grote afgesnedenheid van die natuur voelen en bovenal de aandrang die grindbak eens flink om te spitten om er aardappelen in te poten. Maar ik zal wel onwetend en verblind zijn en last hebben van een opspelend karma. Hoe dan ook, we moeten toch wat te eten hebben en spinazie wil op grind niet groeien. ❁



FOTO: ISTOCK (GAFFERA)

Michiel Bussink is voedselexpert, auteur en journalist. Van zijn hand verschenen *Ik eet, dus ik ben – zestig eigenwijze recepten*, Scriptum, 2009 en *Lekker landschap, smullen van bos en veld*, wAarde, 2006. **www.michielbussink.nl**

SPINAZIEGRATIN MET RIJST EN GEITENKAAS



FOTO: LILIAN KLUIVERS

INGREDIENTEN

- 300 gram bruine rijst
- bouillonblokje
- 500 gram spinazie
- 2 eieren
- bosje peterselie
- 50 gram verse geitenkaas
- olijfolie
- peper en zout
- nootmuskaat
- 50 gram boter
- paneermeel of beschuit

BEREIDING

Kook de rijst gaar in bouillon of water met een bouillonblokje. Verwarm de oven voor op 200 graden. Was de spinazie, laat uit lekken en snijd fijn. Klop de eieren los, samen met gehakte peterselie, de verse geitenkaas en een scheut olijfolie. Roer dit samen met de spinazie door de gare rijst. Breng op smaak met peper, zout en geraspte nootmuskaat. Doe het in een beboterde ovenschaal. Strooi er wat paneermeel over of een verkruimelde beschuit. Verdeel de boter er in klontjes over. Zet zo'n veertig minuten in de hete oven.

Centra aangesloten bij de
Boeddhistische
Unie Nederland
www.boeddhisme.nl

A **Amsterdam, Noord Holland,**
Boeddhistisch Centrum Amsterdam (VWBO) – Westers Boeddhisme – Palmstraat 63, 1015 HP, 020-4207097, info@vwbo.nl, www.vwbo.nl
Boeddhistisch Centrum Amsterdam is het Amsterdamse centrum van de *Vrienden van de Westerse Boeddhisten Orde*. Dit is een beweging die gericht is op het ontwikkelen van een op westerse leest geschoeide beoefening van boeddhisme.

Diamantweg Boeddhisme van de Karma Kagyu Linie – Tibetaans – Pretoriusstraat 73 hs, 1092 GC Amsterdam, 06-2500 1812, info@diamantweg-boeddhisme.nl, www.diamantweg-boeddhisme.nl

Dzogchen Community Nederland – Dzogchen – Postbus 11119, 1001 GC Amsterdam, info@dzogchen.nl, www.dzogchen.nl

European Zen Center – Zen – Valckenierstraat 35, 1018 XD Amsterdam, 020-6258884, info@zen-deshimaru.nl, www.zen-deshimaru.nl
Centrum voor zen-meditatie in de lijn van meester Deshimaru en meester Kosen Thibaut. Dagelijkse beoefening, zazen-dagen en sesshins. Beginnerscursus en verdiepingscursus. Stille dojo in het hart van Amsterdam.

F.G.S. He Hwa Tempel – Zen en Zuiver Land – Zeedijk 106-118, 1012 BB Amsterdam, 020-4202357, info@ibps.nl, www.ibps.nl Amsterdam

Kadam Chöling – Tibetaans – Postbus 75765, 1070 AT Amsterdam, info@kadamcholing.nl, www.kadamcholing.nl

Maitreya Instituut Amsterdam – Tibetaans – Brouwersgracht 157, 1015 GG Amsterdam, 020-4280842, amsterdam@maitreya.nl, www.maitreya.nl.
Studie- en meditatiecentrum met Tibetaans en westerse leraren en uitgebreid programma (zie www.maitreya.nl). Geaffilieerd met FPMT (www.fpmt.org). Gebaseerd op de Gelugpa-school en onder spirituele leiding van Lama Zopa Rinpoche.

Rigdzin Dzogchen Ling – Tibetaans – Joubertstraat 17h, 1091 XN Amsterdam, 06-1498 9894, dzogchen.ling@gmail.com, www.dzogchen-ling.org en www.namkha.org

Rigpa Nederland – Tibetaans – van Ostadestraat 300, 1073 TW Amsterdam, 020-4705100, rigpa@rigpa.nl, www.rigpa.nl
Gebaseerd op het onderricht van Sogyal Rinpoche beoogt Rigpa de boeddhistische traditie van Tibet weer te geven op een manier die zowel authentiek is, als relevant voor het leven van mensen van deze tijd.

Sangha Metta, vipassana meditatie centrum – Vipassana – St. Pieterspoortsteeg 29-1, 1012 HM Amsterdam, 020-6264984 / 6263104, gotama@xs4all.nl, www.sanghametta.nl,
Sangha Metta betekent netwerk van welwillende vriendelijkheid. Dit netwerk beijvert zich om de leer van de Boeddha in praktijk te brengen. Door begeleide vipassana-meditatie, studie en langere, intensieve retraites.

Shambhala Meditatie Centrum Amsterdam – Tibetaans – 1e Jacob van Campenstraat 4, 1072 BE Amsterdam, 020-6794753, amsterdam@shambhala.nl, www.shambhala.nl,
Shambhala Meditatie Centrum Amsterdam biedt een compleet pad van meditatie en studie op basis van inzichten uit de oude Tibetaanse Shambhala-boeddhistische traditie. Deze inzichten zijn direct toepasbaar in ons dagelijks leven.

Zen Centrum Amsterdam – Zen – Binnenkant 39, 1011 BM Amsterdam, 06-29 12 89 89, info@zenamsterdamnl, www.zenamsterdam.nl

Apeldoorn, Gelderland,
De Dharmatoevlucht – Zen – De Heze 51, 7335 BB Apeldoorn, 055-5420038, info@gbconline.nl, www.dharmatoevlucht.nl
De G.B.C. volgt de soto-zen traditie zoals doorgegeven door de Engelse vrouwelijke monnik, roshi Jiyu-Kennett. In onze kleine stadstempel en retraitecentrum *De Dharmatoevlucht* wordt onder leiding van de monnik eerw. Baldwin Schreurs een programma van meditatie, retraites en ceremonies aangeboden.

Arnhem, Gelderland,
Boeddhistisch Centrum Arnhem (VWBO) – Westers Boeddhisme – Rietgrachtstraat 121, 6828 KC Arnhem, postadres: Bergstraat 240, 6811 LH, 026-848 7245 of 026-3895815, arnhem@vwbo.net, www.vwbo.net/arnhem.
Boeddhistisch Centrum Arnhem is het Arnhemse centrum van de *Vrienden van de Westerse Boeddhisten Orde*. Dit is een beweging die gericht is op het ontwikkelen van een op westerse leest geschoeide beoefening van boeddhisme.

B **Bilthoven, Utrecht**
Stichting Bodhisattva – boeddhisme als levensfilosofie – Verhulstlaan 8, 3723 JR, 06 2837 3039, info@stichtingbodhisattva.eu, www.stichtingbodhisattva.eu

Breda, Noord Brabant
Studiegroep Breda – Tibetaans – 076-5200170 of 076-5205110, breda@maitreya.nl, www.maitreya.nl

Bussum, Noord Holland
Shambhala meditatiegroep Bussum – Tibetaans – Bremstraat 3, 1402 BD Breda, 087-8727337, bussum@shambhala.nl , www.shambhala.nl

C **Cadzand, Zeeland**
Naropa Instituut – Tibetaans – Vierhonderdpolderdijk 10, 4506 HL Cadzand, 0117-396969, naropa@tibinst.org.
Het *Naropa Instituut* is een meditatie- en retraitecentrum, onderdeel van de mandala van het Instituut Yeunten Ling te Huy (B), waar onderricht wordt gegeven over het Tibetaans boeddhisme volgens de Kagyu traditie in de overdrachtslijn van de zeer eerwaarde Kalu Rinpoche.

D **Den Haag, Zuid Holland**
Boeddhistisch Centrum Haaglanden – Westers Boeddhisme – postadres: Maasstraat 182, 2515 AE Den Haag, 070-3355157, info@bchaaglanden.nl, www.bchaaglanden.nl
Boeddhistisch Centrum Haaglanden is een stadscentrum voor meditatie, studie, mandalatekenen en boeddhatekenen. Centraal staat de beoefening van de leer van de Boeddha in het leven van alledag.

Sakya Thegchen Ling – Tibetaans – Laan van Meerdervoort 200A, 2517 BJ Den Haag, 06-12116704, sakya.denhaag@hotmail.com, www.sakya.nl,
Sakya Thegchen Ling wil het Mahayana-boeddhisme overdragen. Het realiseert dit door leringen, cursussen, studieavonden, voorlichting en vertaling van oorspronkelijke teksten. Hiermee wordt de religieuze Tibetaanse cultuur bewaard, zoals deze door de Sakya Orde in ononderbroken Lijn van Lama's is doorgegeven.

Doorwerth, Gelderland
Sayagyi U Ba Khin Stichting – Vipassana – Centrumlaan 10, 6865 VE Doorwerth, 026-3332554, info@ubakhin.net, www.ubakhin.net
De Sayagyi U Ba Khin stichting organiseert Theravada boeddhistische Vipassana meditatiecursussen (tiendaags en weekenden) in Nederland. De stichting is gelieerd aan het Internationale Meditatie Centrum in Engeland en Mother Sayamagyi

Eindhoven, Noord Brabant
Zen.nl Eindhoven – Zen – Marconilaan 38, 5621 AB Eindhoven, 040-2820022, wanda@zen.nl, www.zentrumeindhoven.nl
Zen.nl Eindhoven biedt introductie- en doorgaande cursussen zenmeditatie aan voor de regio Eindhoven. Ook individuele trajecten en bedrijfsworkshops zijn mogelijk.

E **Emst, Gelderland**
Maitreya Instituut Emst – Tibetaans – Heemhoeveweg 2, 8166 HA Emst, 0578-661450, emst@maitreya.nl, Online winkel: www.boeddhaboeken.nl

Ezinge, Groningen
Retraitecentrum Ezinge, Frits Koster en Jetty Heynekamp –Vipassana – Peperweg 9, 9891 AK Ezinge, 0594-621807 of 0594-628348, info@fritskoster.nl, www.fritskoster.nl
Inhoud programma: regelmatige meditatiedagen en een paar keer per jaar meditatieretraites, waarbij het ontwikkelen van opmerkzaamheid of mindfulness centraal staat. Daarnaast meditatieactiviteiten elders in Nederland, België en Ierland.

G **Groningen, Groningen**
Studiegroep Groningen – Tibetaans – p/a Kamerlingheplein 15, 9712 TR Groningen, 050-3091257, groningen@maitreya.nl, www.maitreya.nl

Vipassana Meditatie Groningen – Vipassana – Kamerlingh Onnesstraat 71, 9727 HG Groningen, 050-5276051, info@vipassana-groningen.nl, www.vipassana-groningen.nl
De stichting staat in de Theravada-traditie en verzorgt met name meditatiecursussen, weekends en retraites. Men beschikt over een eigen pand, met beperkte overnachtingsmogelijkheden. De leraar is Ank Schravendeel.

Zen Spirit – Zen – Visserstraat 50, 9712 CX Groningen, 050-3140069, info@zenspirit.nl, www.zenspirit.nl
Zen Spirit wordtgeleid door Irène Kyojo Bakker, Dharmaholder van Genpo Merzel Roshi. Naast zen-meditatie en *Big Mind* workshops worden er ook trainingen 'Leven met Sterven', mindfulness en individuele begeleiding gegeven.

H **Hantum, Friesland**
Boeddhistisch studie- en meditatiecentrum Karma Deleg Chö Phel Ling – Tibetaans – Stoepawei 4, 9147 BG Hantum, 0519-297714, office@karmakagyu.nl, www.karmakagyu.nl

Hengstdijk, Zeeland
Metta Vihara – Westers Boeddhisme – Hengstdijkse Kerkstraat 36, 4585 AC Hengstdijk, 0114-681444 of 06 3816 9886, info@mettavihara.nl, www.mettavihara.nl
Organiseert jaarlijks ongeveer 20 retraites op verschillende lokaties in Nederland en België. *Metta Vihara* is onderdeel van de *Vrienden van de Westerse Boeddhisten Orde*.

Hilversum, Noord-Holland
Bön Garuda Foundation Holland – Tibetaans – Coehoornstraat 6, 1222 RT Hilversum, 0413-490279, bongarudafoundation@gmail.com, www.bongaruda.com.
De rijke bön-boeddhistische traditie is de oudste traditie van Tibet. Tenzin Wangyal Rinpoche geeft halfjaarlijks toegankelijke seminars over oefeningen uit deze traditie; in oefengroepen passen we zijn onderricht enthousiast toe.

L **Leiden, Zuid Holland**
Zencentrum Suiren-ji – Zen – Hogewoerd 162, 2311 HW Leiden, 06-33861088, info@zencentrum.nl, www.zencentrum.nl
Soto Zen is een school binnen het boeddhisme, er wordt hoofdzakelijk *Shikantaza* (objectloze meditatie) en *Shusokakan* (aandachtig de ademhaling tellen) beoefend. Onderricht wordt verzorgd door Zenshin Bosch, Jisho Geurink en Hongaku Zeshin.

N **Nederhorst den Berg, Noord Holland**
Vietnamese Boeddhistische Samenwerking – Alle in Vietnam aanwezige boeddhistische stromingen, Middenweg 65, 1394 DA Nederhorst den Berg, 0294-254393, thongtri56@hotmail.com

Nijmegen, Gelderland
Jewel Heart Nederland – Tibetaans – Hatertseveldweg 284, 6532 XX, Nijmegen, 024-3226985, info@jewelheart.nl, www.jewelheart.nl

O **Oegstgeest, Zuid Holland**
Shambhala Meditatie Centrum Leiden – Tibetaans – Geversstraat 48, 2342 AB Oegstgeest, 071-5153610/5720997, leiden@shambhala.nl, www.shambhala.nl

Vrienden van het Boeddhisme – Laan van Arenstein 8, 2341 LT, 071-5237727 en 06-33787144 (b.g.g.), jandebreet@casema.nl, www.vriendenvanboeddhisme.nl
De Stichting Vrienden van het Boeddhisme is een organisatie die niet gebonden is aan enige boeddhistische stroming, maar bekendheid geeft aan alle vormen van boeddhisme d.m.v. studiedagen.

S **Steenderen, Gelderland,**
Leven in Aandacht – Zen – p/a Dorpsstraat 25, 7221 BN Steenderen, 0575-530843, info@aandacht.net, www.aandacht.net
De St. Leven in Aandacht ondersteunt in Nederland en België bijna 60 lokale sangha's die oefenen in de traditie van Thich Nhat Hanh,

een Vietnamese zen-leraar die leeft en werkt vanuit de meditatiegemeenschap *Plum Village* in Zuid Frankrijk.

T

Tilburg, Noord Brabant,
Inzicht en Bevrijding – Vipassana met een vleugje zen – Auteurslaan 176, 5044 MD, 013-4631847, doshin@planet.nl, www.inzichtenbevrijding.nl
Inzicht & bevrijding, een non-profit organisatie io, organiseert activiteiten op het gebied van vipassana meditatie. Er zijn wekelijkse bijeenkomsten, meditatiedagen, lange en korte retraites.

U

Uithuizen, Groningen
Zen River – Zen – Oldörpsterweg 1, 9981 NL Uithuizen, 0595-435039, zenriver@zenriver.nl, www.zenriver.nl
Zen-klooster met inwonende monniken en doorlopend trainingsprogramma waarbij iedereen welkom is. Overnachtingscapaciteit 42 deelnemers. Abt is Tenkei Roshi, opvolger van Genpo Roshi en erkend vertegenwoordiger van de Japanse soto school.

Utrecht, Utrecht
Internationaal Zen Instituut Nederland – Zen – Reggestraat 33, 3522 GM Utrecht, 030-2545197, np@zeninstitute.org , www.zeninstitute.org

V

Venray, Limburg
Lama Gangchen International – Tibetaans – Bazuinstraat 24, 5802 JV Venray, 0478-510964, lgigpasecretariat@home.nl, www.lgpt.net

Vorstenbosch, Noord Brabant
Boeddhistisch Centrum Karma Eusel Ling – Tibetaans – Heuvel 1, 5476 KG Vorstenbosch, 0413-340320/362676, info@karmaeuselling.nl , www.karmaeuselling.nl

W

Wapserveen, Drenthe
International Zen Center Noorder Poort – Zen – Butenweg 1, 8351 GC Wapserveen, 0521-321204, np@zeninstitute.org, www.zeninstitute.org

Z

Zutphen, Gelderland
Maha Karuna Ch'an Nederland – Zen – Braamkamp 323, 7206 HP Zutphen, tel. 06-2369 8241, secretariaat.nl@mahakarunachan.tk, www.mahakarunachan.nl

Zwolle, Overijssel
Stichting Inzichtsmeditatie (SIM) – Vipassana – Hoefslagmate 44, 8014 HG Zwolle, 038-4656653, info@simsara.nl, www.simsara.nl
De *Stichting Inzichts Meditatie* organiseert naast retraites de 2 jaar durende *Dhamma Verdiepingscursus* en geeft de nieuwsbrief *SIMsara* uit. Deelname aan alle activiteiten is op basis van vrije gift (dana).

Centra aangesloten bij de
Boeddhistische Unie België
www.buddhism.be

A

Antwerpen, Antwerpen
AZB/BZV - Ho Sen Dojo vzw – Zen – Happaertstraat, 26, 2000, Antwerpen, 03 233 70 12, 03 231 34 97, info@zenantwerpen.be, www.zenantwerpen.be

Avioth, Meuse
AZB/BZV – Zen – 13 rue des Comtes de Chiny, 55600, Avioth, 00 33 29 88 92 73, jaku.debatty@yahoo.fr, www.azb.be

B

Berchem, Antwerpen
Jikoji-Shin – Pretoriastraat 68, 2600, Berchem, 0475 62 78 36, info@jikoji.com, www.jikoji.com

Brugge, West-Vlaanderen
Zen sangha vzw – Zen – Jan Breydellaan 22, 8000, Brugge, info@zensangha.be, www.zensangha.be

AZB/BZV – Zen – Den Hoye Predikherenrei 15 A, 8000, Brugge, 0497 54 77 06, zen.brugge@pandora.be, http://users.pandora.be/zen.brugge

Brussel, Brussel
AZB/BZV - Kannon Dojo vzw – Zen – Cattoirstraat 11, 1050, Brussel, 02 648 64 08, dojobruxelles@yahoo.fr, www.zazen-bru.be

Dhammagroup – Theravada – Hertoginstraat, 2, 1040, Brussel, 0474 590 021, info@dhammagroupbrussels.be, www.dhammagroupbrussels.be

Nalanda – Tibetaans boeddhisme – Olmstraat 50, 1030, Brussel, 02 675 38 05, nalanda@tibinst.org, www.institut-tibetain.org

Padma Ling Belgique ASBL – Tibetaans boeddhisme – Cansstraat 20, 1060, Brussel, padmalingbelgique@hotmail.com, www.padmaling.be

RIGPA België –Tibetaans Boeddhisme Dzogchen traditie – 10 Fernand Bernierstraat, 1060, Brussel, 02 640 04 42, info@rigpa-belgique.be, www.rigpa-belgique.be

Samye Dzong – Tibetaans boeddhisme – 33 Capouilletstraat, 1060, Brussel, 02 537 54 07, centre@samye.be, www.samye.be

Zen sangha vzw – Zen – Darwinstraat 31, 1050, Brussel, info@zensangha.be, www.zensangha.be

Bouddhistes de Linh Son (association des) – Mahayana traditie – Overwinningsstraat 88, 1060, Brussel, 02 538 59 07

C

Charleroi, Henegouwen
AZB/BZV - Doshin Dojo vzw – Zen – 53, rue de Montigny, 6000, Charleroi, 071 51 97 28, zencharleroi.azc@gmail.com, http://membres.lycos.fr/dojo-charleroi/

Couvin, Namen
AZB/BZV – Zen – Bernardi Denis,Rue des Rochettes 4, 5660, Couvin, 0472 85 60 02, denis_b21@hotmail.com

D

Denée-Maredsous, Namen
AZB/BZV – Zen – Collège St Benoit, 5537, Denée-Maredsous, 0474 71 35 35, balzat.c@skynet.be, www.azb.be

Dison, Luik
AZB/BZV – Zen – Rue du Husquet 28, 4800, Dison, 087 331926, leo.weling@skynet.be, www.azb.be

G

Gent, Oost-Vlaanderen
AZB/BZV - Zen-dojo Ei Gen vzw – Zen – Blekerijstraat 75 bus 15, 9000, Gent, 0472 78 80 43, marleen.croughs@hotmail.com, http://home.scarlet.be/zengent/

Westerse Boeddhisten Orde (Vrienden van de) – Westers boeddhisme – Oude Scheldestraat 14/001, 9000, Gent, 09 233 35 33, gent@vwob.net , www.gent.vwbo.net

Zen sangha vzw – Zen – Elyzeese Velden 10 B, 9000, Gent, info@zensangha.be, www.zensangha.be

Grivegnée , Luik
Association Bouddhique de Liège – Thiên traditie, Mahayana stroming – Rue de l'Espoir 2, 4030, Grivegnée (Liège), 04 361 04 20

H

Halle, Vlaams-Brabant
AZB/BZV – Zen – Steenweg naar Edingen 457, 1500, Halle, 0484 925 896, joost.vanommeslaeghe@evonet.be & konrad@shortcircuit.be, www.zenhalle.be

Huy, Luik
Yeunten Ling (Institut) – Tibetaans boeddhisme – Promenade St Agneau 4, 4500, Hoei, 085 27 11 88, yeunten.ling@tibinst.org, www.institut-tibetain.org

K

Koksijde, West-Vlaanderen,
AZB/BZV – Zen – CC.Taf Wallet, Veurnelaan 109, 8670, Koksijde, 058 51 52 37, adierckx@skynet.be, www.azb.be

Kortrijk, West-Vlaanderen
AZB/BZV - Butsugyo Dojo – Zen – Priesterkwartier Sint-Amandscollege, 8500, Kortrijk, 0485 23 00 26, william.van.gaver@telenet.be, www.azb.be

Zen sangha vzw – Zen – Kon. Atheneum, Burg. F. De Bethunelaan 4, 8500, Kortrijk

L

Leuven, Vlaams-Brabant
AZB/BZV – Zen – Abdij van Keizersberg, Mechelestraat 202, 3000, Leuven, 0496 66 44 34, marcvannetelbosch@hotmail.com , www.zendojoleuven.be

Luik, Luik
AZB/BZV - Centre Zen de l'Harmonie Paisible asbl –Zen – 14 rue Adrien de Witte, 4020, Liège, 04 223 45 68, minhchanh@swing.be, www.azb.be

Centre Zen de la Pleine Conscience de Liège asbl – Zen – Rue Adrien De Witte 14, 4020, Liège

Lier, Antwerpen
AZB/BZV – Zen – Stedelijke Bibliotheek, Kardinaal Mercierplein 6, 2500, Lier, 03 449 62 81, mia.casteleyn@skynet.be, www.azb.be

M

Mons, Henegouwen
AZB/BZV – Zen – 6, rue Spira, 7000, Mons, 0497 42 34 94, annick.dupont@zenmons.be, http://zenmons.be

Shikantaza ASBL – Zen – Place du Béguinage 4, 7000, Mons, 065 84 08 25, www.shikantaza.be

N

Namen, Namen
AZB/BZV – Zen – Maison de l'écologie, 26, rue Basse Marcelle, 5000, Namur, 081 46 09 32, 081 60 07 33, jberlier@met.wallonie.be & jmquint@belgacom.net, www.azb.be

Nidrum-Butgenbach, Luik
Samye Dzong – Tibetaans boeddhisme – 14, Auf Dem Kõttenberg, 4750, Nidrum-Butgenbach, 0486 531 458, samye_dzong@versateladsl.be, www.samye.be

R

Rivière, Namen
Dhammagroup – Theravada – route de Floreffe 22, 5170, Rivièr

Rixensart, Waals-Brabant
AZB/BZV - Ji Gen Do Dojo – Zen – Rue du Baillois 6, 1330, Rixensart, 02 633 24 99, 0476 51 50 46, dojo.zen.rixensart@netcourrier.com, http://membres.lycos.fr/dojorixensart/

S

Schoten, Antwerpen
Tibetaans Instituut vzw (Karma Sonam Gyamtso Ling) – Tibetaans boeddhisme – Kruispadstraat 33, 2900, Schoten, 03 685 09 19 , tibetaans.instituut@tibinst.org, www.tibetaans-instituut.org

T

Tournai, Henegouwen
AZB/BZV – Zen – Rue des Sions, 15, 7500, Tournai, 069 22 92 78, guymuller@skynet.be, www.azb.be

Turnhout, Antwerpen
AZB/BZV – Zen – Tramstraat 74, 2300, Turnhout, 014 42 12 92, zazenturnhout@gmail.com, www.zazenturnhout.tk

W

Waimes (Malmédy), Luik
Samye Dzong – Tibetaans boeddhisme – Drî l'Ak, 2, 4950, 4950 Waimes (Malmédy), 0487 738 801, drilak@samye.be, www.samye.be/drilak

Waterloo, Waals-Brabant
Wat Thai Dhammaram a.s.b.l. –Theravada – Leuvense Steenweg 71, 1410, Waterloo, 02 385 28 55, wat_thai_dhammaram@hotmail.com, www.watthaidhammaram.be

Wavre, Waals-Brabant
AZB/BZV – Zen – Rue Barrière Moye 18, 1300, Wavre, 010 24 27 24 &0475 24 11 40, dojo.zen.wavre@skynet.be, http://users.skynet.be/dojozenwavre/zazen_v1.html

Wilrijk, Antwerpen
Zen sangha vzw – Zen – School 'de Kleine Stan', Keizershoevestraat 15, 2610, Wilrijk, , info@zensangha.be, www.zensangha.be, Lokaal 49 (4de verdiep) Diksmuidekaai 6

In ieder nummer laat *Vorm&Leegte* het licht schijnen op boeddhistische centra – places to be – in Nederland of België.
Deze keer: *Zen.nl Eindhoven* en *Jikoji in Antwerpen.*

Zen.nl Eindhoven

NL

BRENG LICHT IN JE BESTAAN

'Zen' is de Japanse uitspraak van het Chinese karakter Chan, dat op zijn beurt weer de Chinese vertaling is van het Sanskriet *dhyana*, dat 'meditatie' betekent. Zen legt de nadruk op za-zen: meditatie als middel tot verlichting. Bij deze meditatievorm zijn onder andere beheersing, wijsheid en humor van belang.
Roos Rensen komt al jaren bij *Zen.nl.* in Eindhoven. 'Zen betekent voor mij vrede proberen te krijgen met het leven zoals het is. Hoe moeilijk ik dit ook vind, het is nastrevenswaardig. Eerst net zolang "zitten" tot ik diep en eerlijk tot me heb laten doordringen dat "het is zoals het is". Mijn emoties mogen er gewoon zijn, dingen mogen anders lopen dan ik zou willen. Ik mag het oneens zijn met wat dan ook en toch kan ik open blijven. Het lukt me steeds vaker vanuit die basis te handelen.'
Zen.nl maakt deel uit van het privéwoonhuis uit de dertigerjaren van zen-leraar Wanda Sluyter. Roos: 'Wanda toont zowel haar goede streven als haar tekortkomingen, maar is ondubbelzinnig in haar keuze voor zen. Daarom ben ik, na de introductiecursus, bij haar gebleven. De zendo is een weerspiegeling van Wanda: praktisch en nuchter. Met het altaartje, de Japanse vaas, de rituelen. En ook al die oneffenheidjes: niet alles goed geverfd, verschillende kleuren in de verlichting.'
Momenteel zijn er in *Zen.nl* wekelijks drie introductie- en drie doorgaande groepen. Daarnaast vinden er zen-dagen, zen-weekends en soms speciale workshops plaats. ☸



Zen.nl Eindhoven, Marconilaan 38, 5621 AB Eindhoven. Telefoon: +31 (0)402 82 00 22, Mobiel: +31 (0)6 36 02 93 95. E-mail: wanda@zen.nl. **www.zen.nl/eindhoven**

Jikoji, tempel Antwerpen

B

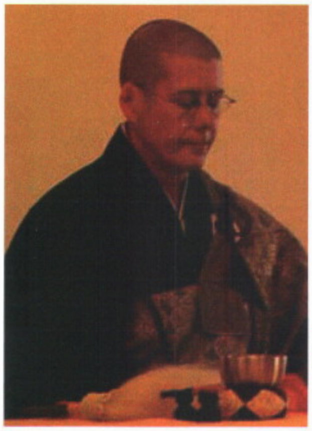
KOM ZOALS JE BENT

Jikoji, tempel van het Licht van Mededogen te Antwerpen is de thuishaven van één van de oudste boeddhistische groepen in België. De stichter Shitoku Adriaan Peel startte al in 1954 de voorloper van *Jikoji*: het *Centrum voor Boeddhistische Studie en Voorlichting*.
De tempel behoort tot Jodo Shinshu-school. De hoofdtempel Hongwanji bevindt zich in Kyoto, Japan. Bij de inwijding in 1979 was *Jikoji* de eerste officiële Jodo Shinshu tempel in Europa.
Shin, de Japanse vorm van het 'Zuivere Land' boeddhisme, ontstond in de 13e eeuw met de wijze Shinran, die shin als een bevrijdingsmogelijkheid voor iedereen stelde (ongeacht leeftijd, afkomst of geslacht) tegenover het elitaire boeddhisme van het monastieke establishment van die tijd. 'Kom zoals je bent' of beter: 'Word degene die je bent'.
De mooie tempelhal, zonder banken of stoelen, is een ruimte in een Japanse stijl en biedt plaats aan vijftig tot zestig personen. De bibliotheek bevat ongeveer 1700 hoofdzakelijk boeddhistische werken. Verder is er een conferentiezaaltje, een leslokaal en een kantoorruimte. De tempel beschikt ook over een keukentje en een klein stadstuintje.
Elke dinsdagavond is er een dienst die begint met een *chanting*, gevolgd door een *dharmatalk*. Ter gelegenheid van een tiental feestdagen worden speciale diensten gehouden. Een brede waaier van boeddhistische onderwerpen komt aan bod in het cursusjaar en tal van sprekers uit verschillende boeddhistische scholen zijn er te gast. Daarnaast geeft *Jikoji* al 32 jaar het kwartaalblad *Eko* uit, dat ook op de website te vinden is. ☸



Jikoji, Tempel van het Licht van Mededogen, Centrum voor Shin-Boeddhisme vzw, Pretoriastraat 68, 2600 Antwerpen. tel +32 (0)475 62 78 36. info@jikoji.com, **www.jikoji.com**

Verlicht centrum staat onder redactie van freelance journaliste Marieke Davidse.



International Zen Center Noorder Poort

o.l.v. Jiun Hogen roshi

zenmeester in de Rinzai-traditie

zenmeditatie dagen en weekeinden, individuele begeleiding
intensieve meerdaagse zenretraites (*sesshin*), familieretraites
gastverblijf en residentiële zentraining









Butenweg 1 • 8351 GC • Wapserveen • 0521-321204
np@zeninstitute.org • www.zeninstitute.org
we sturen u graag ons programma toe



Centrum Zijnsoriëntatie
Jezelf en de wereld tot bloei brengen

Kijk voor meer informatie op www.zijn.nu
en bel eventueel Chris Kersten op
06 44 72 69 34